BASIC DHARMA
ベーシック・ダルマ

Chapter 1 よりよい人生を生きるために

自分のやったことは自分に返る …… 8
カルマの返り方は、条件によって違いが出る …… 10
善業を積み、悪業を落とすのが仏教の修行 …… 12
願望をかなえるにはまず功徳を積もう …… 14
真理の修行によって得られるもの …… 18
クンダリニー――生命エネルギー …… 20
七つの霊的なエネルギーセンター、チャクラ …… 22
エネルギーの三つの通り道：イダー、ピンガラー、スシュムナー …… 26

BASIC DHARMA

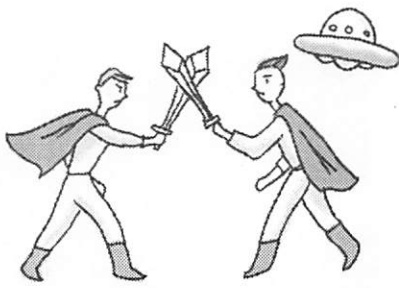
五大エレメントと五種の気……28

Chapter 2 絶対の真理の法則と修行

一般的な幸福とは「外側の幸福」だ……32
「欲望をコントロールする」以外に真の幸福はあり得ない……34
諸行無常――この世のすべては変化する……36
すべては苦しみ……38
三つの根本煩悩が苦しみのもと……40

無常・有限の世界に永遠・無限の幸福は存在しない……42
四つの聖なる絶対の真理……44
真の宗教のタイプ――実践型、実物型、遠視型……46
真の宗教は五つの柱を備えている……48
修行の究極の目的は解脱し悟りを得ること……50
小乗と大乗……52
大乗の修行に欠かせない四つの無量心……54
在家の修行と出家の修行……56
修行の過程で必ず身に付く六つの神通力……60

BASIC DHARMA



Chapter 3

宇宙の構造

真我と三グナ——大宇宙の創世へ …… 64
連動する光・音・熱の三つの世界 …… 66
輪廻転生と死後のバルド …… 68
日々の身・口・意の行ないが来世を決める …… 70
六道は存在する …… 72
六道の上にもこんな世界が広がっている …… 76
無常を超え、生死を超える教えがここに …… 78

BASIC DHARMA

Chapter❶
よりよい人生を生きるために

自分のやったことは自分に返る

◆「因果応報」や「報い」はカルマの法則のこと

わたしたちがよく耳にする言葉に、「因果応報」がある。あるいは何か悪い現象が起きたとき、「それは○○の報いだよ」という言い方をすることもある。

これは仏教の説く「カルマの法則」から生まれた考え方だ。カルマの法則とは、「自分がなしたこと（原因）は、未来において必ず自分に返ってくる（結果）」という教えのこと。未来において自分に返ってくるものが、「報い」だ。ここには、偶然というものは存在しない。すべてが必然である。

ところで、「因果応報」や「○○の報い」という言葉は悪い現象を指すのによく使われる。だが、実際、カルマという言葉には肯定的なニュアンスも否定的なニュアンスもない。

例えば、善因は結果として喜びの果報を生じ、悪因は苦しみを生じる。そして、善因でも悪因でもないものは、善でも悪でもない結果を生む。

◆苦しみを与えれば苦しみが、喜びを与えれば喜びが返る

カルマの法則によれば、自分が対象を喜ばせたら、未来において自分も喜びを味わうことができるし、対象に苦しみを与えたら、自分も苦しまなければならない。

それはなぜだろうか。

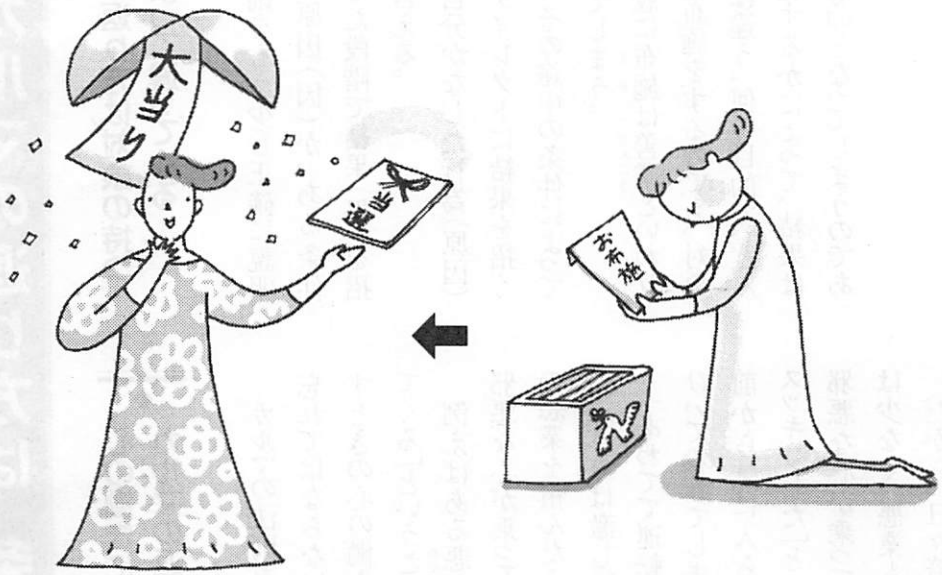
これは、対象に喜びや苦しみを与えた場合、その対象の心の状態がそのまま自分自身の中にデータとしてプリントされるからだ。

例えばあなたがだれかを殴ったとする。すると相手の苦しみというボールを、あなたの心がキャッチする。そうすると、未来において、かつてあなたが他に与えた苦しみを、あなた自身が味わわなければならない。

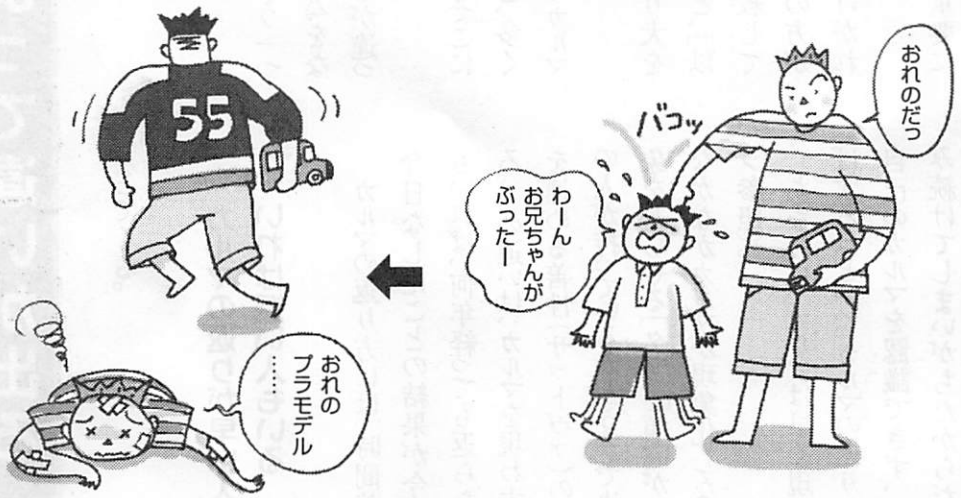
逆に言えば、あなたがだれかに殴られたとすれば、それはあなたが過去においてだれかを殴って苦しめたからだ、ということができる。決して周囲や他人のせいではない。

しかも、わたしたちが今生きている人生だけではなく、前生積んだカルマも蓄積されている。それらは善いカルマにせよ、悪いカルマにせよ、必ずいつかは現象化するのである。

善因を積めば善果が返ってくる



悪因を積めば悪果が返ってくる



カルマの返り方は、条件によって違いが出る

◆カルマの返り方は対象の持つ要素によって違ってくる

カルマの法則をもう少し正確に説明するならば「原因（因）が、ある条件（縁）を満たした段階で結果（果）を招く」ことだと言える。

とすれば、自分がなした行為（原因）は、必ずしもダイレクトに結果を招くとは限らない。その途中の条件によって結果も変わってしまう。

例えば、一般に布施（ふせ）は善業（ぜんごう）といわれる。だが、同じ布施をするのでも、対象によって結果は違う。何の目的で、どんな相手に布施するかによって、結果はまるで違ったものとなってしまうのである。

◆心の働きによってカルマの返り方が変わる

カルマの法則を考える上でもう一つ忘れてはならないのは、「ある行為をなすときの心の働きによって、結果が違ってくる」ということだ。

例えばある悪業（あくごう）をなすとき、そこに邪悪な心が乗っていればいるほど、多くの悪業を積んだことになり、そのカルマの返り方は激しいものとなる。

「あわてて運転していてうっかり犬をひいて殺してしまった」というのと、「以前から気に入らなかった犬を殺してスッキリした」という場合、前者の方が邪悪な心が乗っていない分心のけがれは少なく、悪業も少ない。

だから、日々培う心の働きが重要になってくる。

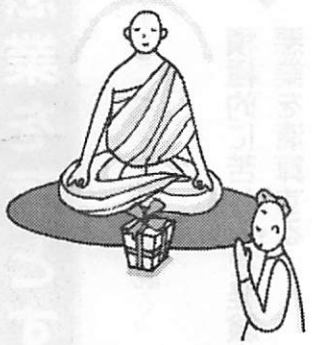
◆カルマの返りが早い人もいれば遅い人もいる

カルマの返り方には、時間差もある。今日なしたことの結果が今日返る人もいれば、何年経っても返らない人もいる。この違いは、カルマを現わすスピードを速める善性（サットヴァ）の特質をその人が持っているかどうかで決まる。現象を遅らせる「タマス」傾向が強い人は、なかなかカルマが現象化しない（64ページ参照）。

ちなみに、カルマは早く現象化すればするほどいい。カルマの返りが遅いと、自己のカルマを認識できず、悪業を積み続けてしまいがちだからだ。

原因 同じ布施という行為でも

条件 相手がどういう人であるかによって……



解脱した対象

四無量心を持つ対象

商売上手な対象

結果 結果は違ってくる

解脱に至る

四無量心を培える

商売上手になる

善業を積み、悪業を落とすのが仏教の修行

◆善業を積むだけでなく、積んだ悪業の清算も必要

わたしたちは日々、身の行為、言葉、心の働きにおいて、善業、悪業、あるいは善業でも悪業でもないという三種類のカルマを積んでいる。そして、善因をなせば善果が返るし、悪因をなせば悪果が返る。

徳を積み、善行をなすことによって、善業を積むことができる。

その一方で、これまでの人生で、わたしたちはたくさんの悪業をなしてきた。この悪業は未来において必ず現象化し、その苦しみを味わわなければならない。そこで仏教では、わたしたちが真の幸福に至るためには、善業を積むだけでなく、積んでしまった悪業を清算することが必要だと説く。

◆積極的に苦しみを経験して悪業を清算する

では、積んでしまった悪業については、どう対処したらいいのだろうか。そこで出てくるのが、カルマ(悪業)落としに耐えることだ。

つまり、苦しみを受け入れ、耐えることによって、過去になした悪業を清算してしまうのだ。

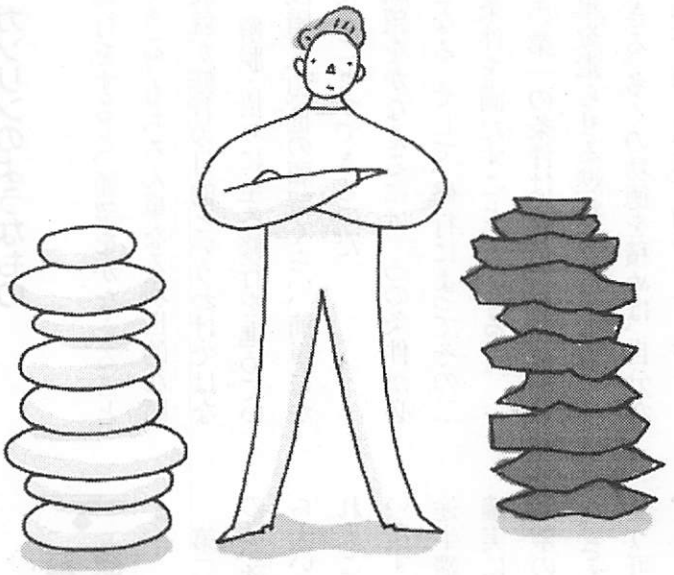
例えば在家の五戒に照らし合わせて、どのようにして悪業が返ってくるか考えてみよう(17ページ参照)。殺生のカルマは痛みやケガといった形で返ってくる。偸盗のカルマは盗まれたり貧しくなったりという形で返る。邪淫のカルマは対人関係の悪化という形で、妄語(嘘)については信頼を失うという形で返る。飲酒はとっぴな失敗という形で返る。

◆「自己の苦しみは自己の因」と思えるかどうかがポイント

カルマ落としの際のポイントは、すべて自己のなしたカルマであると認められるかどうかだ。「どうしてこんなに悪いことばかり起きるんだろう」と思い悩んだり、逃げたりしてはカルマ落としは進まない。

苦しみにじっと耐え、淡々と善業を積み続けていれば、悪因は減り、あとには良い結果を生む要素しか残らなくなる。これが仏教的実践だ。

善業を積み、悪業を落とすのが仏教の修行



すべての人は善業と悪業の両方を持っていて、そのバランスで
この世の人生だけでなく、来世が決まる。

だから

一生懸命善業を積むプロセスと、悪業を落とすプロセスの両方が必要。

願望をかなえるにはまず功徳を積もう

◆功徳は願望をかなえるためのガソリンのようなもの

修行をすると、願望をかなえることができる。もちろん単なる現世的な願望成就が修行の目的というわけではないが、解脱・悟りに至る修行を進めていく段階で、現世の願望くらい、簡単にかなえることができるのだ。

願望をかなえるには二つの条件が必要となる。そして、修行によってその二つの条件を満たすことができる。

その第一の条件は〝功徳(くどく)〟だ。功徳とは、車を走らせる燃料にたとえることができる。多くの功徳を積めば、自分が望んだ方向に現象を動かすことができる。逆に、功徳がなければ現象は動かない。ガソリンがなければどんなにいい車も走らないのと同じだ。

◆願望成就の秘訣は、欲求の方向性を一つに定めること

第二の条件として大切になってくるのは、欲求の方向性を定めること。いくら大いなる功徳を積んだとしても、あれもこれもと欲しがっていては、功徳をいたずらに浪費してしまい、どれも中途半端になりかねない。積んだ功徳を確実に願望成就に還元したかったら、願望の対象を一つに定める必要がある。さもないと虻蜂(あぶはち)取らずに終わってしまう可能性が大きい。

◆功徳は積んでも積んでもすぐに消耗してしまう

もう一つ忘れてはならないのは、どんなにたくさんの功徳を積んだと思っていても、実際には功徳はすぐに消耗してしまうということ。

何しろ、心に喜びを感じることが、功徳の消耗につながるのだから、わたしたちが普段から喜びを捨断しようとしなかったら、いつまで経っても修行を進めることはできない。

そこでクローズアップされるのが、積極的に功徳を積む方法と、積んだ功徳を漏らさない方法なのだ。

わたしたちが積極的に功徳を積むには、グル、教義、出家修行者教団という三宝に対して帰依し、かつエネルギーをロスしないという持戒(じかい)の実践――この二本の柱が必要不可欠なのである。

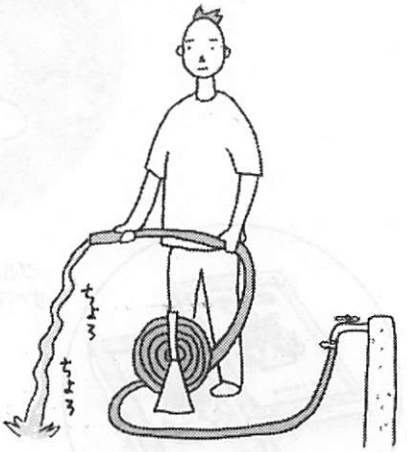
漏れ

功徳があってもあちこちから漏れていると
やっぱり願望がかなわない

漏れを防ぐ方法
持戒（じかい）

不足

功徳が足りない＝
願望をかなえるエネルギーがない

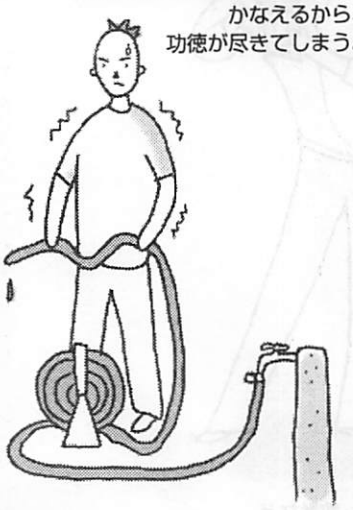


功徳を積む方法
三宝帰依（さんぼうきえ）

願望をかなえるには
・功徳を積む
・功徳を他のことに使わない

一般の願望成就法は危険！

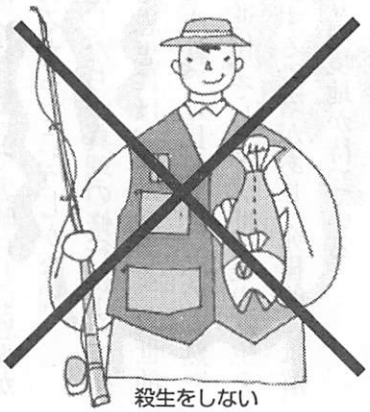
功徳を積まずに無理矢理願望を
かなえるから、
功徳が尽きてしまう。



三宝帰依

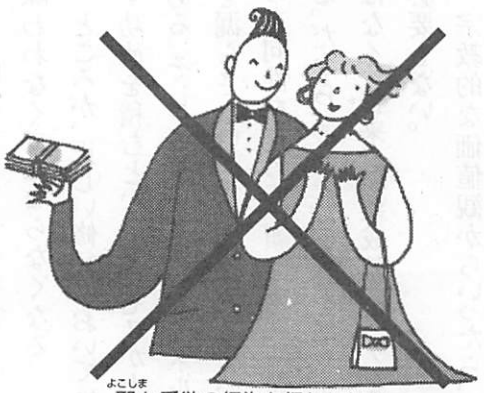
帰依の実践として布施・奉仕・教学など

在家の五つの戒

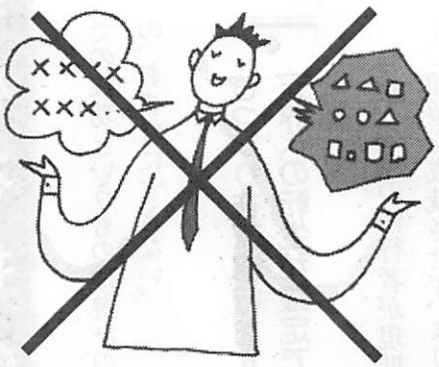


殺生をしない

与えられていないものを奪わない



邪（よこしま）な愛欲の行為を行なわない



嘘をつかない

アルコール類・タバコなどを控える

真理の修行によって得られるもの

◆現世的願望は自然にかなう

人はなぜ修行をするのか——。その答えは「修行によって素晴らしい恩恵が得られるから」というしかない。

わたしたちが真理の修行によって得られる恩恵には、段階がある。現世的な願望成就の延長線上に、心の成熟や霊性の進化、そして高い世界への転生を可能にする段階があり、究極的には解脱・悟りの境地が待っている。

◆真理による願望成就は未来において苦しみがない

「現世的な願望成就なら巷で多くの方法が実践されているのだからそれでいいじゃないか」という人もいるだろう。

だが、一般の願望成就法では「功徳を積む」というプロセスを説かない。そのため、一時的に願望を成就することができたとしても、それはサラ金を利用して膨大な借金を背負い込むようなもの。功徳が消耗され借金ができなくなった時点で、わたしたちは苦しみを味わわなくてはならなくなる。

ところが、正しい修行においては、必ず功徳を積むというプロセスが土台にある。そして、蓄えた功徳のエネルギーを漏らさないように戒律を守り、願望の方向性を定めて、願望成就に還元する。だから、そこで「借金」を増やすことはなく、将来、願望成就のツケを払う必要もない。

宗教的な価値観からいったら、現世での成功というものは遊びのようなもの、おまけにすぎない。

◆しっかり在家修行をすれば天界への転生が確定できる

もし、在家の修行者が現世的なレベルで願望を成就させず、より大きな功徳を積み、さらに厳しく戒律を守ったらどのような恩恵を得ることができるだろうか。そこで天界への転生をしっかりと思念したならば、功徳の果報を天界への転生という形で現象化させることができる。逆に言えば、天界へ生まれ変わることは、在家修行の目標の一つであるとも言える。

もちろん、さらに解脱・悟りを目指すことができるのは言うまでもない。

真理の法則にのっとった願望成就

働いて蓄えてから
使おう

品名	貯金	借金
△年○月×日	+1,000	▲20,000
△年○月×日	+1,500	▲15,000
△年○月×日	+1,200	▲10,000
△年○月×日	+2,700	0

きちんと功徳を積み、
悪業は清算していくから、
本当に豊かになっていく。

一般の願望成就

持ち合わせがなくても買えます
(借金をしてでも)

品名	貯金	借金
△年○月×日	+12,000	▲20,000
△年○月×日	+3,000	▲20,000
△年○月×日	0	▲30,000
△年○月×日	0	▲60,000

持っている少ない功徳を使って無理矢理願望を
かなえるから、功徳が尽きる。さらに悪業(借金)も
たまっていく。

この功徳で手に入るもの

解脱・悟り

幸福な転生

霊的な進化

心の安定
↓
心の成熟

余った功徳で
無理なく
願望成就

クンダリニー——生命エネルギー

◆クンダリニーの覚醒が、解脱・悟りへの第一歩

クンダリニーの覚醒。それは、解脱・悟りへのはるかな道を歩み出す、その最初の一歩にほかならない。

クンダリニーとは、すべての人間の尾てい骨に眠っている内なるエネルギーのこと。人間の精神を高い次元へと押し上げる力を有している。

すべての人間がこのエネルギーの源を持っているが、通常は眠った状態にあるためその恩恵にあずかることはほとんどない。

しかし、正しい修行によってクンダリニーを覚醒させることができれば、わたしたちは、人間の限界を超えた様々な神通力（超能力）を得るだけでなく、最終的には解脱・悟りに到達することができるのだ。

◆クンダリニーが覚醒すると、尾てい骨から頭頂へ上昇する

クンダリニーの存在は、現代医学によって証明されるものではない。だが、ヨーガや密教においてはその存在は常識であり、エジプトの古代遺跡にも、蛇の形をしたクンダリニーが表現されている。

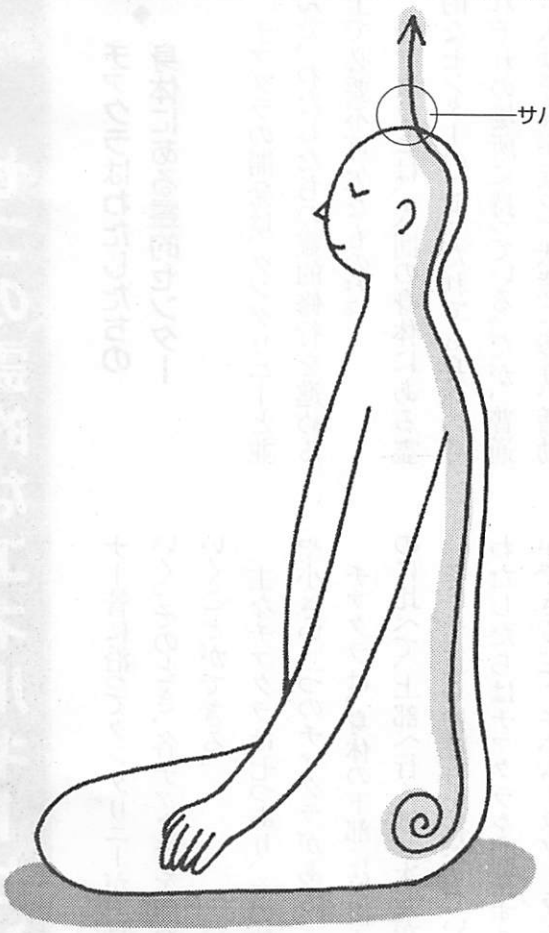
そして内なるエネルギー、クンダリニーはわたしたちの身体に大きな影響を与えることができる。つまり、クンダリニーは精神的エネルギーであると同時に、肉体的エネルギーでもあるのだ。

修行によってクンダリニーが覚醒すると、背骨に沿って存在するスシュムナー管というエネルギーの通り道を上昇し、七つのチャクラを貫いて頭頂へと至る。

◆困難なクンダリニー覚醒も、正しい修行によって楽々達成

クンダリニーは、普通はどんなに頑張って修行しても独力で覚醒させるのは難しい。しかも、莫大なパワーを持っているだけに、間違ったやり方で覚醒させると、とんでもない結果をもたらすこともある。

しかし、正しい修行体系にのっとって修行を進めれば、最も危険の少ない方法で、だれでも確実にクンダリニーを覚醒させることができるのだ。



クンダリニーは、7つの霊的センターであるチャクラを貫いて上昇し、サハスラーラへと到達する。
クンダリニーが覚醒すると、スシュムナー管というクンダリニーの道を上昇していく。

クンダリニーは尾てい骨に、蛇がとぐろを巻くような形で眠っている。

古今東西の宗教で認められてきたクンダリニー

クンダリニーは、実は数千年も前から世界中の宗教において、その存在が認められてきた。クンダリニーの本場といえば、まずインド。そもそも「クンダリニー」という言葉自体が古代インドのサンスクリット語「クンダラ(螺旋)」と「クンド(燃える)」に由来している。

紀元前二〇〇〇年から五〇〇年にかけて成立した『ヴェーダ』(古代インドのバラモン教根本経典)や『バガヴァッド・ギーター』にもクンダリニーの記載がある。

クンダリニーは原始仏教の実践とも深く関係している。サキャ神賢(仏陀釈迦牟尼)が説かれた「十二の条件生起の段階(十二縁起の法)」においては、わたしたちが修行を始めると「悦」という歓喜状態を経験すると説かれている。この悦の状態に至るには、クンダリニーの覚醒が必要なのである。

七つの霊的なエネルギーセンター、チャクラ

◆ チャクラはわたしたちの身体にある霊的センター

チャクラの開発は、クンダリニーと並んで、わたしたちの霊的修行を進める上で必要不可欠なものだ。

チャクラとは、人間の身体にある霊的なセンターのこと。だれでも身体のそれぞれの場所に持っている。だが、普通の人はそれが眠った状態にあり、活動していない。チャクラがその威力を発揮し始めるのは、わたしたちが修行を始め、クンダリニーが覚醒してからだ。

◆ チャクラはクンダリニーの上昇とともに活性化される

クンダリニーが覚醒すると、スシュムナー管に沿ってクンダリニーが上昇していく。そのとき、各チャクラを開発していくことができる。

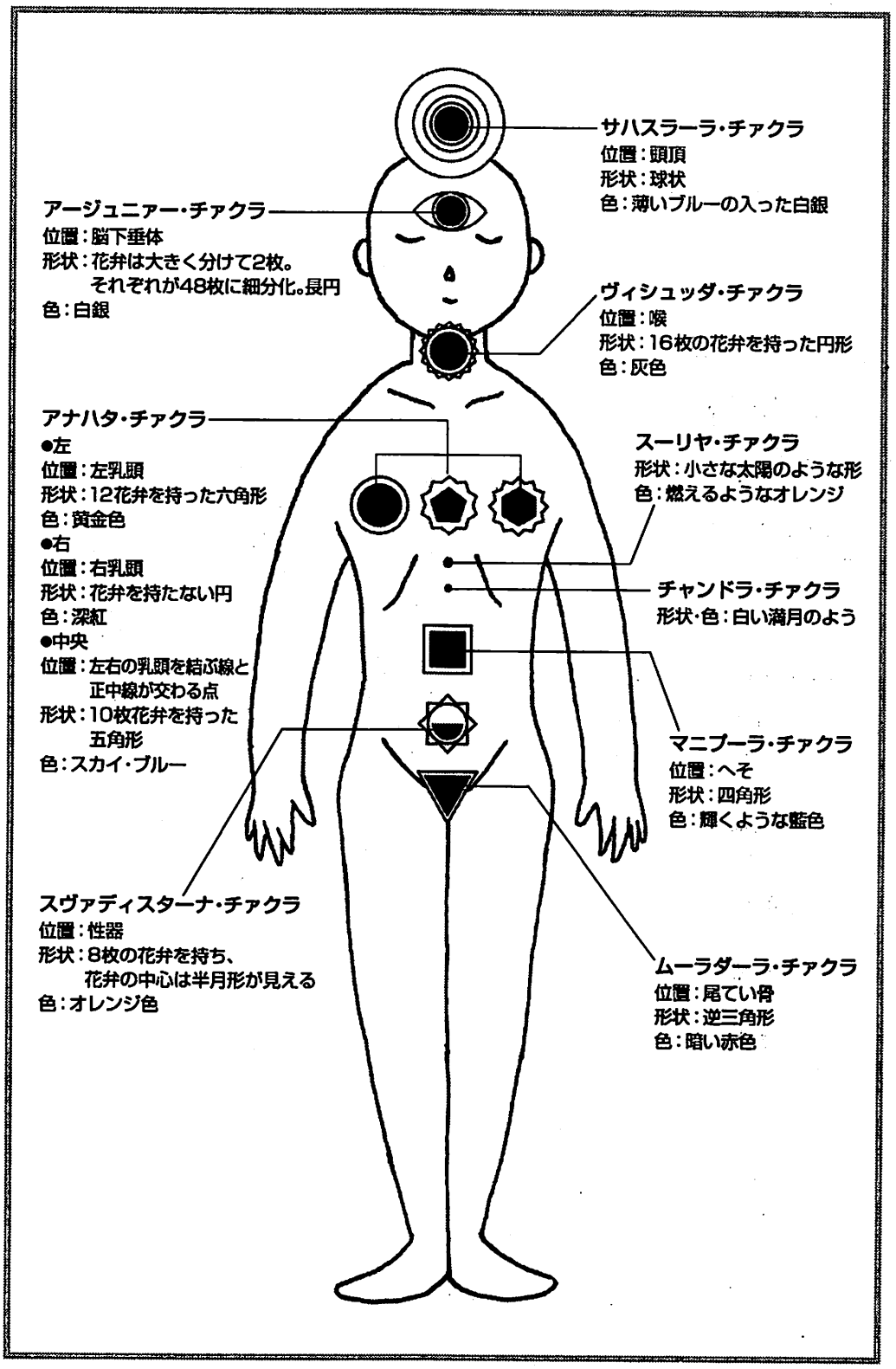
主なチャクラは七つあり、その他にやや小さい二つのチャクラがある。

チャクラは、身体の下部に位置するものに比べて、上部へ行くほど次元が高い。そして正しい修行を行なっていけば、わたしたちはチャクラを開発することができる。そして、ムーラダーラ・チャクラの超健康体に始まり、肉体から完全に離脱することを可能にするサハスラーラ・チャクラまで、各チャクラが有している様々な能力や神秘的な力を身に付けることができる。

◆ 六つのチャクラの漏れをなくし七番目の門を開く

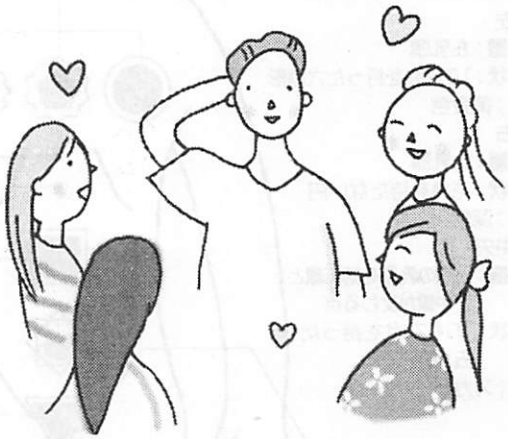
サハスラーラ・チャクラ以外のチャクラを開発すると素晴らしい恩恵が得られるのだが、使ったチャクラからはエネルギーが漏れることになる。そのため、より高度な修行の実践は、六つのチャクラを完全に使いこなすことができながらそれに対して一切心がとらわれない状態、各チャクラから、エネルギーが漏れない状態をつくることだ。

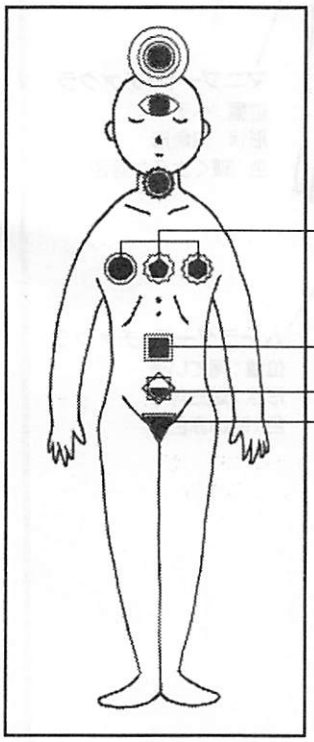
そうすれば、七番目のサハスラーラ・チャクラの門が開き、肉体とは別の「歓びの身体」と呼ばれる身体を抜け出させることができる。この第七の門を自由自在に使えるようになったとき、わたしたちは様々な苦悩から完全に解放された境地を体験することができるのだ。


サハスラーラ・チャクラ
位置：頭頂
形状：球状
色：薄いブルーの入った白銀
アージュニャー・チャクラ
位置：脳下垂体
形状：花弁は大きく分けて2枚。
それぞれが48枚に細分化。長円
色：白銀
ヴィシュッダ・チャクラ
位置：喉
形状：16枚の花弁を持った円形
色：灰色
アナハタ・チャクラ
●左
位置：左乳頭
形状：12花弁を持った六角形
色：黄金色
●右
位置：右乳頭
形状：花弁を持たない円
色：深紅
●中央
位置：左右の乳頭を結ぶ線と
正中線が交わる点
形状：10枚花弁を持った
五角形
色：スカイ・ブルー
スーリヤ・チャクラ
形状：小さな太陽のような形
色：燃えるようなオレンジ
チャンドラ・チャクラ
形状・色：白い満月のよう
マニプーラ・チャクラ
位置：へそ
形状：四角形
色：輝くような藍色
スヴァディスターナ・チャクラ
位置：性器
形状：8枚の花弁を持ち、
花弁の中心は半月形が見える
色：オレンジ色
ムーラダーラ・チャクラ
位置：尾てい骨
形状：逆三角形
色：暗い赤色

マニプーラ・チャクラ
学問・才能の面で非常に優秀になる

アナハタ・チャクラ
名声・高貴さが身に付く

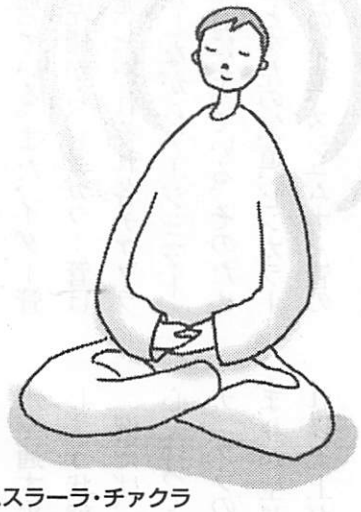




スヴァディスターナ・チャクラ
性欲をコントロールできる
多くの異性から愛情を持たれる
詩的センスの向上

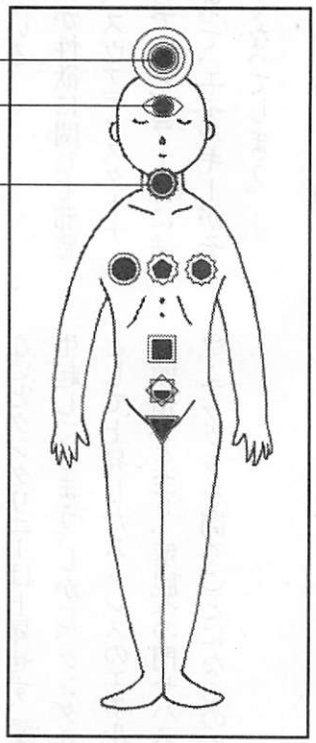
ムーラダーラ・チャクラ
超健康体の獲得

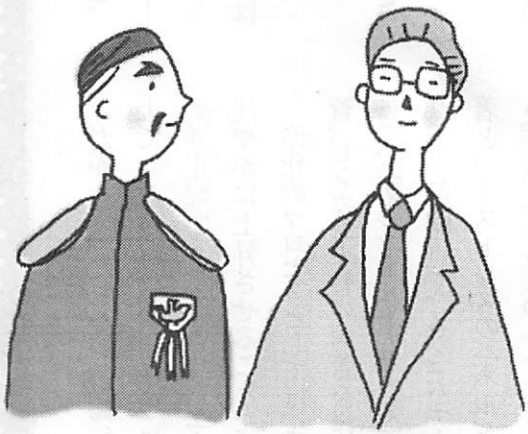
各チャクラを開発すると得られる能力



サハスラーラ・チャクラ
肉体から離脱し、別の身体を有することができる
解脱に関する至高のチャクラ

アージュニャー・チャクラ
一切の現世的願望がかなうようになる





ヴィシュッダ・チャクラ
地位や権力に恵まれ、高位高官に就く

エネルギーの三つの通り道・イダー、ピンガラー、スシュムナー

◆七万二千本のナーディーを、エネルギーが駆け巡る

わたしたちの体には、七万二千本のナーディーと呼ばれる管が通っており、その中をエネルギーが駆け巡っている。ナーディーは、霊的エネルギーの通り道に当たる。

その中で、特に重要な三つの管がある。それが、スシュムナー管、イダー管、ピンガラー管だ。スシュムナー管は身体の真ん中を通っている。また、イダー管は尾てい骨の左側から、ピンガラー管は右側から出発し、それぞれ各チャクラの位置で交差しながらアージュニャー・チャクラの左右に至っている。そのためイダー管のことを左の気道、ピンガラー管のことを右の気道、スシュムナー管のことを中央の気道と呼ぶこともある。

左のイダー管には迷妄のエネルギーが、右のピンガラー管には邪悪心のエネルギーが、中央のスシュムナー管には愛著（あいじゃく）のエネルギーが通る。

◆ナーディーの詰まりを浄化して、エネルギーを上昇させる

ところでナーディーは、その人の心の働きに応じて詰まりが生じる。これは、水を通すホースが水垢によって詰まってしまう状態に似ている。

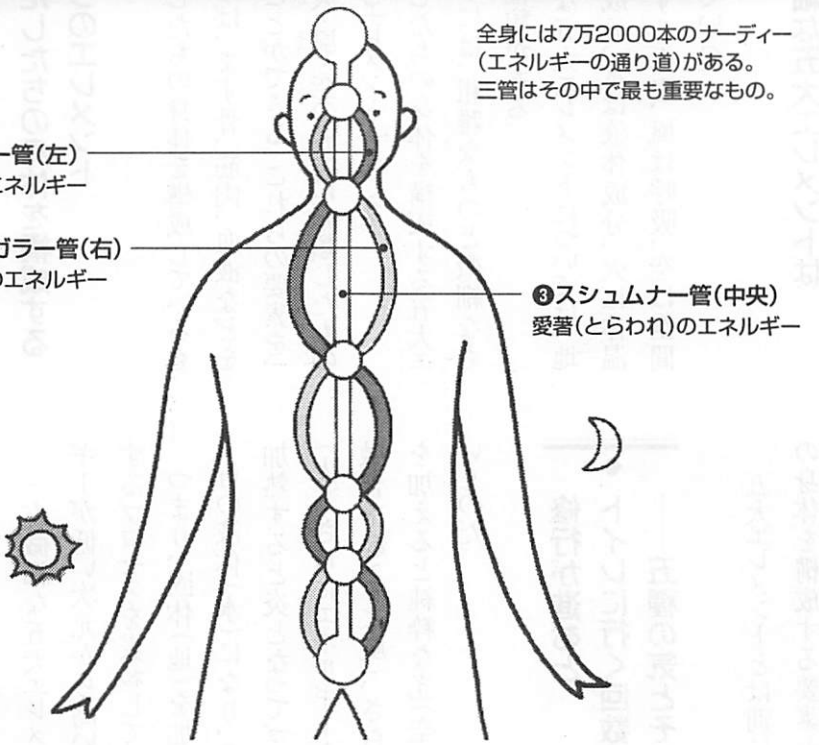
例えば、ある人が性欲に関して邪悪心を持っていたら、スヴァディスターナ・チャクラのところでピンガラー管に詰まりが生じる。よって、エネルギーがそれ以上上がらなくなってしまう。

だから、わたしたちが修行を進める上でしなければならないことは、ナーディーの詰まりを浄化し、エネルギーを速やかに上昇させることだ。

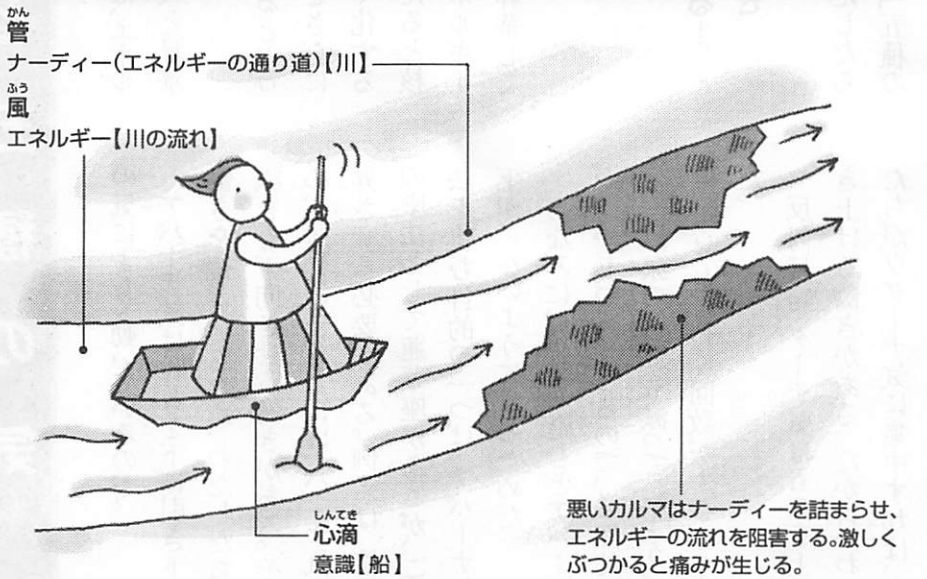
浄化のプロセスとしては、まずイダー管、ピンガラー管の両管を浄化する。そして、エネルギーを中央の気道に集中させる。この時点で、スシュムナー管には愛著というストレスのエネルギーが生じる。このストレスのエネルギーがクンダリニーとなって上昇するのだ。

ちなみに、スシュムナー管が通っていないとクンダリニーは上昇せず、愛著が生起してしまう。しかし、クンダリニーとして上昇したストレスのエネルギーは頭頂へと至り、解脱への門サハスラーラ・チャクラを開くことになるのだ。

三　管


全身には7万2000本のナーディー
(エネルギーの通り道)がある。
三管はその中で最も重要なもの。
❶イダー管(左)
迷妄のエネルギー
❷ピンガラー管(右)
邪悪心のエネルギー
❸スシュムナー管(中央)
愛著(とらわれ)のエネルギー

管・風・心滴


管
ナーディー(エネルギーの通り道)【川】
風
エネルギー【川の流れ】
心滴
意識【船】
悪いカルマはナーディーを詰まらせ、
エネルギーの流れを阻害する。激しく
ぶつかると痛みが生じる。

五大エレメントと五種の気

◆わたしたちの身体を構成する五つのエレメント

わたしたちの身体を構成しているものといえば、まず骨、筋肉、血液などを挙げることができる。これらの要素を、地・水・火・風・空の五つに分類したものを「五大エレメント」という。

わたしたちの身体を構成する五大エレメントには、粗雑なものと微細なものの二種類がある。

粗雑な五大エレメントについては、地は固体成分、水は液体成分、火は体温を形成するもの、風は呼吸、空は空間を指している。

◆微細な五大エレメントはエネルギーの昇華を表わす

一方微細な五大エレメントは、エネルギーが低い次元から高い次元へと昇華するプロセスを表わしている。

つまり、固体(地)を加熱するとドロドロの液体(水)になり、それをさらに加熱すると炎となってプラズマ化する(火)。さらにエネルギーを加えると核融合を起こし(風)、さらにエネルギーを加えると純粋な光(空)へと昇華していくのだ。

◆修行が進むと トイレに行く回数も減る! ——五種の気とその働き

五大エレメントとは別に、わたしたちの身体を構成する要素として「五種の気」がある。人間の身体は、この五種類の気によって動いているのだ。

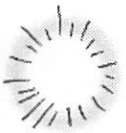
アパーナ気は物質を下に引き下げる働きを持っているため、わたしたちの意識をも下向させる働きがある。そのため、修行を進めるにはアパーナ気を上昇させる必要がある。例えば、修行者の座法として蓮華座があるが、この座法を組む目的の一つは、アパーナ気が下がらないようにするためだ。

ちなみに、修行が進むとアパーナ気が下がりづらくなるので、必然的に排便や排尿の回数も減ってしまう。つまり、トイレに行く回数が少なくなるのだ。

反対に、ウダーナ気はものを上に引き上げる働きがある。だから、わたしたちがウダーナ気に集中すれば、意識を上に引き上げることができるのだ。

五大エレメント

● 微細な五大エレメント

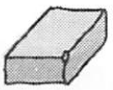


空元素
純粋な光

風元素
核融合

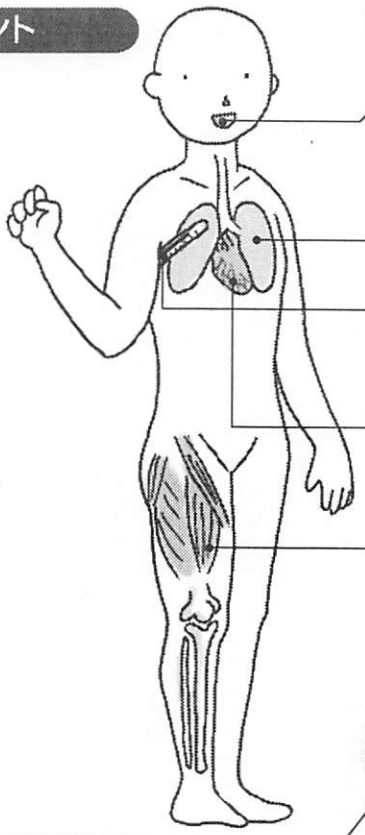
火元素
炎・プラズマ

水元素
液体



地元素
固体

● 粗雑な五大エレメント



空元素
空間・体腔

風元素
呼吸

火元素
体温

水元素
血液・体液

地元素
骨・肉など

五種の気

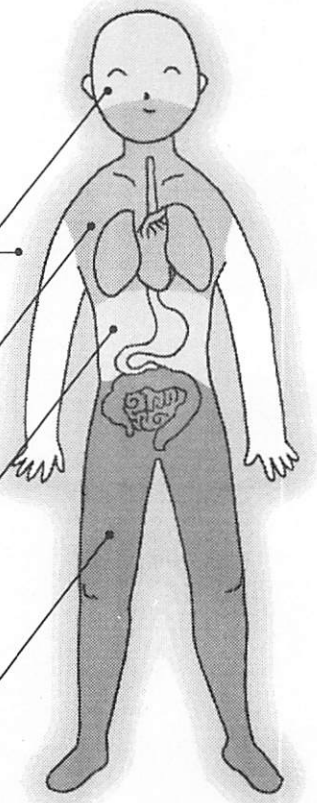
ヴィヤーナ気
オーラ（体全体を今の肉体の形に形成する働き）

ウダーナ気
上昇

プラーナ気
呼吸

サマーナ気
消化

アパーナ気
下降、排出



BASIC DHARMA

Chapter ❷

絶対の真理の法則と修行

一般的な幸福とは「外側の幸福」だ

◆普通の「幸せ」は外的要因に立脚している

わたしたちはどんなものに「幸せ」を感じるのだろうか。幸福とは一体何なのだろうか。恋愛、グルメ、ファッション、スポーツ、旅行……。そういうものが手に入れば「幸せ」だと感じるかもしれない。

幸せになろうとしてわたしたちが手に入れたいと考える対象は、モノだけではない。たとえば地位や名誉、安定した生活といった「状態」を手に入れれば、わたしたちは幸せだと感じることだろう。

いろいろな「幸せ」があるが、共通しているのはどれも皆、わたしたちの希望するものが手に入ったとき、あるいはわたしたちの希望する条件が満たされたとき、幸せと感じるということだ。

つまり、求めたもの・状態が手に入ると、わたしたちは幸福感を感じることになる。

◆外界に幸福を求めても有限だから満たされない

これを言い換えると、わたしたちは「自分が持っていないものを手に入れたとき幸福と感じる」ということだ。つまり、わたしたちが求めているものは、自分自身の「外側」にある、と言えよう。この「外界に求める幸福」は、実はかなりの曲者（くせもの）なのである。

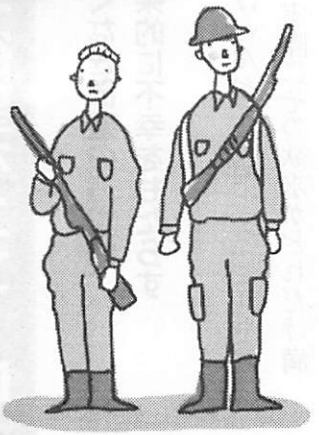
わたしたちは、日々さまざまなものを外から手に入れようとする。確かに、最初はある程度の喜びを得ることができるかもしれない。

しかし、ここで一つの厳しい現実にぶち当たる。それは、「この世のあらゆるものは有限である」ということだ。大きくは地球上の資源。食料にしろ、化石燃料にしろ、限りがある。会社のポストや地位なども、だれもが望んだとおりに手に入れられるとは限らない。

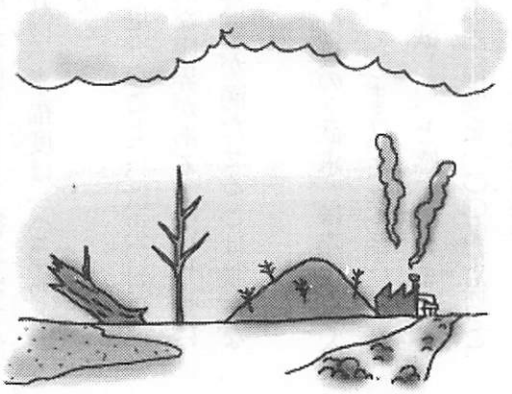
外界にあるものはすべて有限だから、欲しいという希望があるのに手に入れられない人が出てきたり、奪い合いが生じたりすることになる。その最大のものが、領土や資源を奪い合い、国家の威信を懸けて戦う戦争なのである。

外界に対して幸福を求める限り、どうしても限界が出てきてしまうのだ。

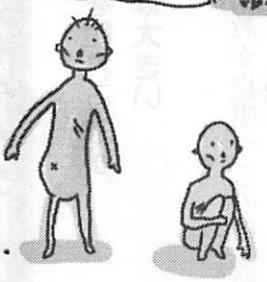
戦　争



環境破壊



貧　困

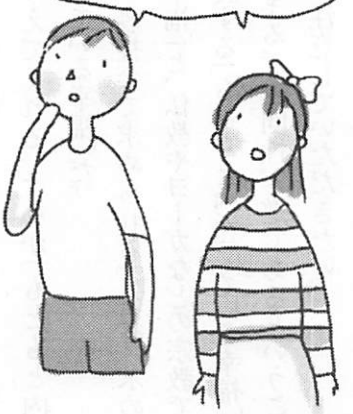


資源の枯渇

外側に幸せを求めても、すべてのものは有限だから、そこで苦しみが生じる。

欲望の追求≠真の幸福

結局外側に幸福を求めても、本当の意味で幸せにはなれないんだ。



「欲望をコントロールする」以外に真の幸福はあり得ない

◆飽くなき欲望の追求は、結果的に不幸をもたらす

欲求はどんどん増幅する。これを分母とし、実際にその欲求がどれだけ満たせたかを分子で表わそう。そうすると「幸福度」が計算できる。欲求がすべて満たせれば、幸福度は一〇〇%ということになる。

しかし、厄介なことに、欲求の対象には、物理的な限界がある。だから、常に一〇〇%欲求が満たせるとは限らない。

一方で、分母の〝欲求〟は際限なく増大していってしまう。これを手に入れたらあれも欲しい、と感じてしまう。

その結果、幸福度を一〇〇%に保つことは、ほとんど不可能なのだ。

◆欲望を離れる方が喜びは大きい

そこで仏教が提唱するのは、欲望をセーブすることだ。わたしたちが欲望の追求によって苦しみを味わうのなら、欲望そのものが苦しみの原因ということになる。とすれば、それを上手にコントロールして、大きくならないように、できるならば小さくしていけばいいはずだ。

放っておけば大きくなり続ける欲求(分母)を、せめてそれ以上大きくならないように、あるいはどんどん小さくしていったとすれば、分子が同じでも幸福度はどんどん高まっていく。

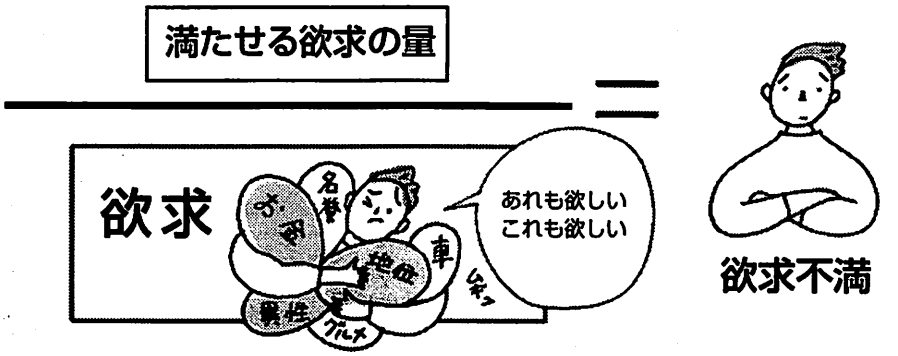
さらに分母を小さくしてみよう。つまり、欲望を極限までゼロに近づけていくのだ。そうすると、求めるものの何倍も大きな結果が手に入るのだから、幸福度は極限に大きくなっていく。

つまり、心が欲望から解放されたとき、わたしたちは極限大の幸福を感じることができるようになり、心の安定がもたらされるのだ。

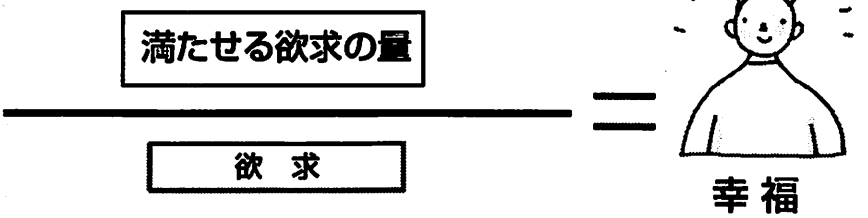
心の安定だけではつまらない、という人もいるかもしれない。だが、修行はそれ以上の素晴らしい状態をわたしたちに与えてくれる。それが「もともと内在している幸福」だ。

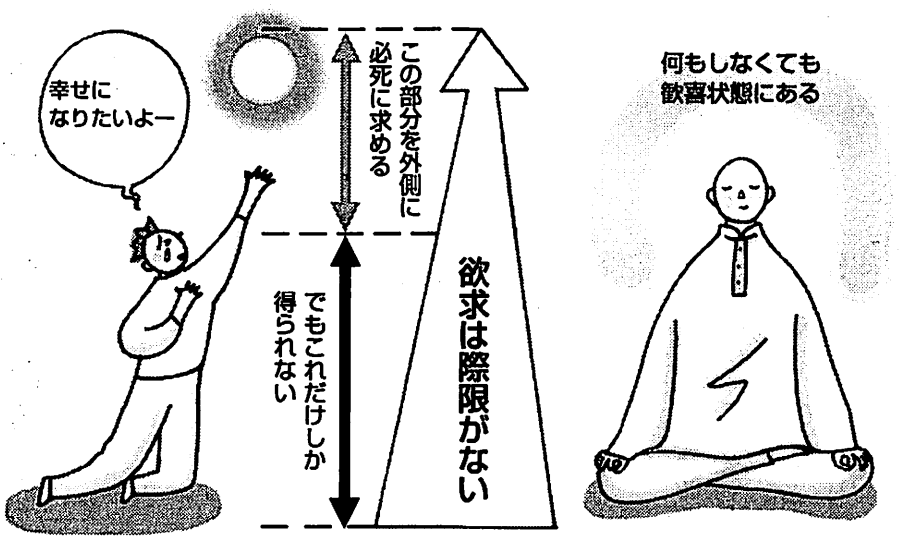
一般社会で求められる「外界に求める幸福」と、仏教やヨーガなどの宗教で定義する「もともと内在している幸福」は、まるで方向性が逆であるということに注意していただきたい。

欲求ばかりが増大して、欲求を満たせる量が追い付かないと、不満が生じる。



修行して欲求が少なくなると満たせる欲求の割合が増し、心は平安で幸福になる。





諸行無常——この世のすべては変化する

◆祇園精舎の鐘の声、ゆく河の流れは絶えずして

『平家物語』は、有名な「祇園精舎の鐘の声、諸行無常の響あり」という言葉で始まる。祇園精舎とは、インドの熱心な在家信者アナータピンディカ長者がお釈迦様に布施した場所のこと。ここでは、人が死ぬと鐘が鳴ったという。その鐘の音は、諸行無常——「すべてのものは常に変化する」という絶対の真理——を告げている。

「ゆく河の流れは絶えずして、しかも、もとの水にあらず」——これは鴨長明が書いた随筆『方丈記』の冒頭だ。その文章は以下のように続く。よどみに浮かぶ泡は、消えたり生じたりして、ずっととどまることがない。世の中の人も住まいも同様だ。同じ家であっても、昔からずっと住んでいる人は数十人に一人。一方で死に逝く人がおり、一方でまた人が生まれるというのは、水の泡とそっくりだ。

◆この世界に変化しないものはない

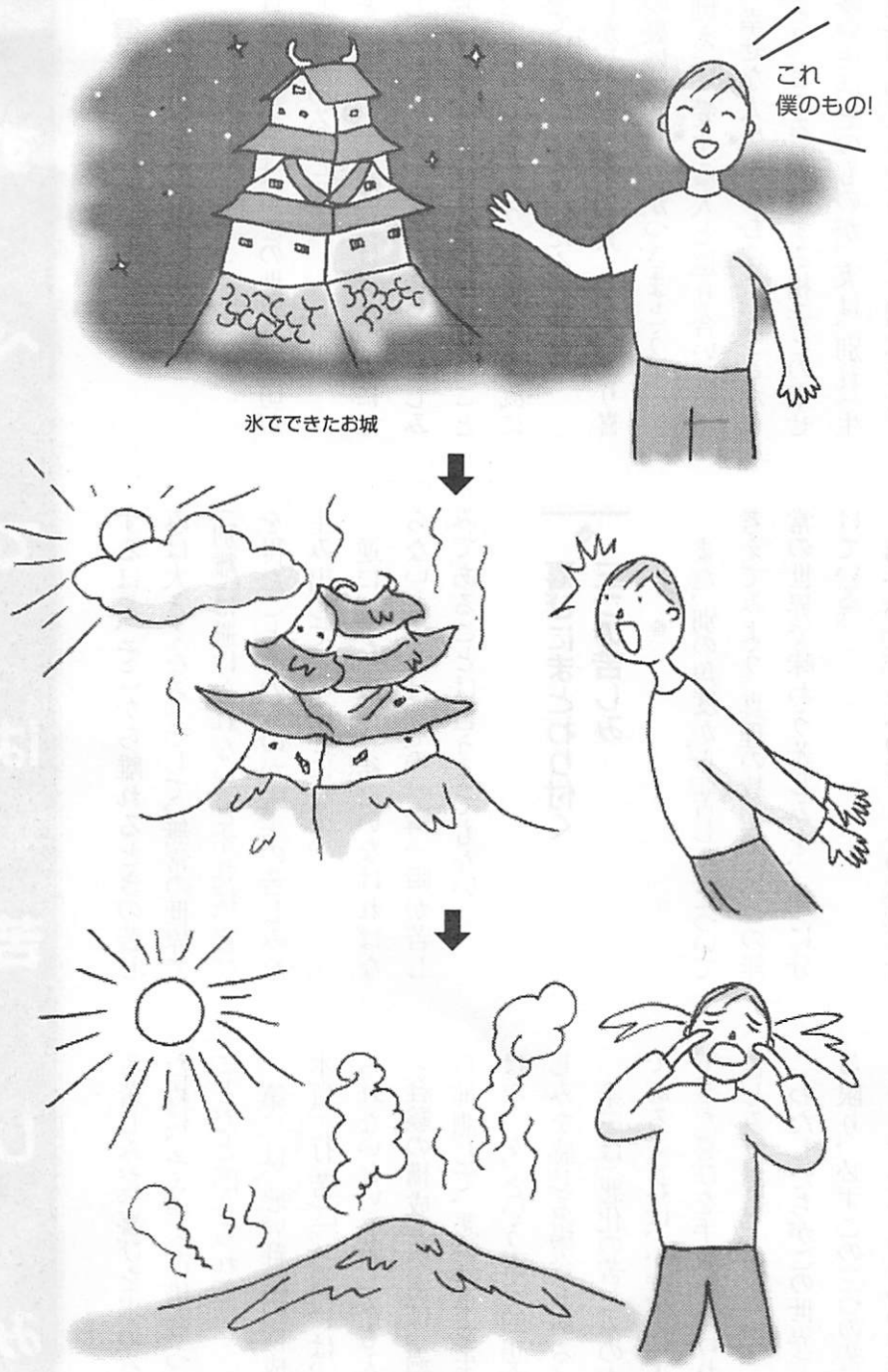
わたしたちは何となく、今の状況がずっと続くのではないだろうか、と思い込みがちである。ところが、よくよく思いを巡らせてみると、この世界にある一切のものが多かれ少なかれ必ず変化するものであることに気付く。

永遠に同じ肉体を持って生き続けている人は存在しない。それどころか、この宇宙ですら数十億年後には消滅してしまう。すべてのものには終わりがやってくる。

この世の中に、変化しないでずっとそのままの姿でとどまっているものはない。その変化も、時間の経過とともにゆっくりと訪れる場合もあれば、一気に変貌を遂げてしまうこともある。

わたしたちの体も、老い、病にかかり、死を迎える。このように物理的な変化もあれば、人の心やその時代の価値観・イデオロギーなど、目に見えないものの変化もある。

いずれにしても、この世界には、一つの所にとどまって永遠に変化することがないものなど、何一つ存在しないのだ。この「無常」という、だれも否定できない絶対的な真実を出発点として、真理の教えは展開していくのである。



この世の一切のものは、時間の経過とともに、あるいは条件が変わることによって変化してしまう。これを「無常」といっている。

すべては苦しみ

◆得ても苦しみ その逆もまた苦しみ

真理の教えでは、「この世界は一切が苦しみである」と説く。

ところが、一般的には、「この世には苦しみもあるが、喜びもある」「苦しみを避け、喜びだけを多く味わうことだってできる」という考え方が主流になっているのではないだろうか。

しかし、よく考えてみると、やはり喜びの裏には苦しみがつきまとう。

例えば、愛する人と巡り合い、結婚し、幸せな人生を歩むことができたとしよう。ところが、愛する相手との幸せの多い生活そのものが、実は、別れ（生別・死別）のときの苦しみを増大させてしまう元凶なのだ。つまり、愛すればするほど、そこから離れるときの苦しみは大きくなる。そして、無常の世界で「別離」は避けられない。とすれば、喜びを得たことそのものが未来の苦しみを生み出していることになる。

逆に、嫌な人と一緒にいなければならないとすれば、その一瞬一瞬が苦しみであることは言うまでもない。

◆喜びにまとわり付く 三つの苦しみ

また、別の角度から「苦しみ」について考えてみよう。真理の教えでは、この無常の世界で味わう苦しみを、三つに分けている。

第一が「苦しみの苦しみの本質（苦苦）」。これは、心や感覚で直接的に感じる苦しみだ。喜びを求める心があるがために、そうでない場合、つらく、厳しいことだと感じられる。

第二は「悪い経験の構成の苦しみの本質（行苦）」。これには、求めても得られないという苦しみも入る。また、悪い経験の構成といえば、過去の経験から推測して、悪い結果を生み出すのではないか、という否定的想念によって苦しみを感じる場合もある。

第三は「悪化の苦しみの本質（壊苦）」である。これは、一度手に入れることのできた喜びを手放さなければならない苦しみである。

わたしたちがこの世界で喜びを求める限り、必ずこの三つの苦しみを経験しなくてはならないのだ。苦しみはどうしてもついて回るものなのである。

求めて得られない
苦しみ
欲求
得たものが壊れ去る
苦しみ
本質的な苦しみ
（肉体的な痛みなど、それ自体が苦しみであるもの）

三つの根本煩悩が苦しみのもと

◆真理の鉄則「煩悩＝苦しみ」

この世界は、喜びを求めた瞬間、多くの苦しみが忍び寄ってくる仕組みになっている。つまり、喜びを求める心が苦しみを引き寄せているのである。その道理が理解できず、むやみやたらに喜びを求めようとする心の働き――それこそが「煩悩」なのだ。

煩悩は、アルコール中毒患者の心の状態にたとえることができる。

アルコール中毒患者は、それを飲まない人に比べて、アルコールが与えてくれる喜びを経験できるというメリットがある。しかし、その人にとってアルコールの有無は、即、死活問題につながることになる。つまり、アルコールが手に入らないと、想像を絶する猛烈な苦しみに見舞われなくてはならないのだ。そして――ここがポイントだが――その人には、アルコールをいつも手に入れることができるという保証は、どこにもないのである。

このように煩悩は、一見喜びをもたらしてくれるように見えるが、満たし続けない限り、即苦しみに変わってしまう。「煩悩イコール苦しみ」――これは真理の教えの鉄則なのだ。

◆わたしたちの根本煩悩――愛著・邪悪心・迷妄

では、わたしたちの煩悩にはどのようなものがあるだろうか。煩悩の〝根っこ〟は大きく三つに分類できる。それは、愛著(貪)・邪悪心(瞋)・迷妄(癡)といわれている。

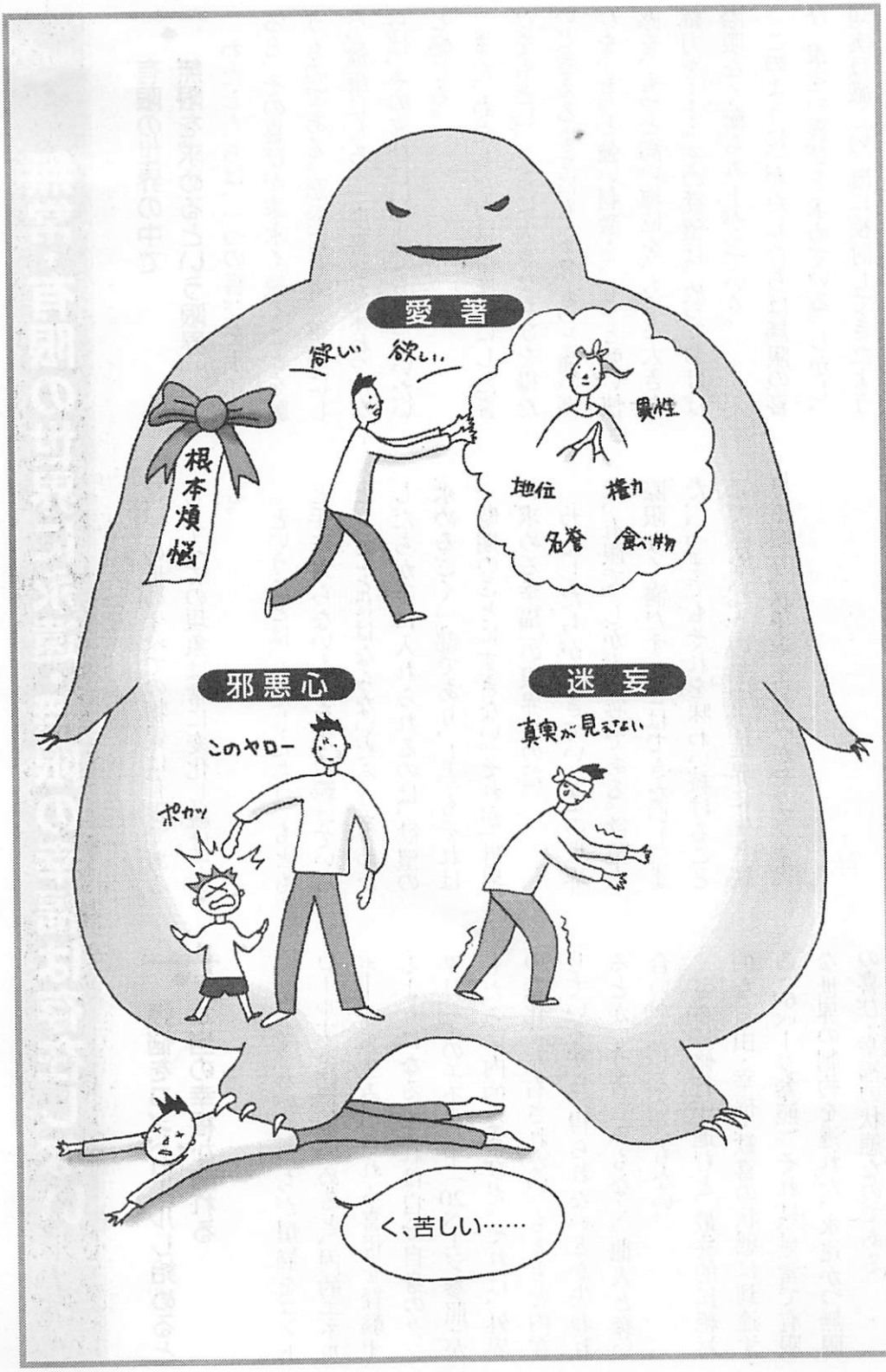
愛著とは、対象に対してとらわれ、それを喜ぶ心の働きである。

邪悪心とは、対象に対して排斥し、破滅させてやろうとする心の働きで、暴力や、ひどい場合には殺生といった行為にまで及ぶことにもなる。

そして、迷妄とは、心が闇に包まれ真理を見極めることができず、目の前の喜びに心が縛られた状態だ。

これら三つは、「根本煩悩」と呼ばれ、そこからさらに無数の煩悩が生じている。この根本煩悩こそ、まさに悪魔の本体なのだ。

ちなみに、この愛著・邪悪心・迷妄は、三グナ(64ページ参照)のサットヴァ・ラジャス・タマスと対応しているのである。


愛著
欲しい 欲しい
異性
地位 権力
名誉 食べ物
根本煩悩
邪悪心
このヤロー
ポカッ
迷妄
真実が見えない
く、苦しい……

無常・有限の世界に永遠・無限の幸福は存在しない

◆有限の世界の中で無限を求めるという限界

わたしたちは、一つの喜びを手にすると、その喜びが末永く続くことを願うものである。恋愛にしろ、事業にしろ、健康にしろ、一度喜びを味わったならば、その喜びにいつまでも浸っていたいと感じる。

また、わたしたちは一度手にした喜びをもとに、さらに大きな喜びを得たいと考えるようにもなる。もっと強い喜びを、もっと強い刺激を、もっと強い快感を、もっと高い地位を、もっと大きな権力を……。その欲望は、放っておけば際限なく膨らみ上がっていく。

このように、わたしたちは無限の喜び、永遠の喜びを求めている。しかし、現実は厳しい。既に検討してきたように、この世のすべての物質は有限であり、すべての現象は常に変化し続けている。

ということは、わたしたちは、もともと手に入らないものを求め続けているということにはならないだろうか。わたしたちが手に入れられるのは、欲望の求めるごく一部であり、しかもそれは一時期のことにすぎない。それが「外界に求める幸福」の限界なのだ。

わたしたちが生きているこの世界は、有限で、しかも無常である。欲望を際限なく満たすことはできないし、また、いつまでもそれを味わい続けることはできない。この無常の世界に生き続ける限り、必ずや苦しみがやってくる。

◆煩悩をコントロールし始めると本当の幸福が訪れる

そこで、わたしたちが煩悩をコントロールする修行を始めると、内的エネルギーから生み出される喜悦を経験するようになる。それは自分自身のクンダリニーのエネルギー（20ページ参照）がもたらす内的な喜びだ。それは、外界の変化に左右されない。もともと内在しているから、得られないとか失われるとかいう苦しみもなく、他人と奪い合いが生じることもない。

さらに修行が進むと、最終的に絶対的な自由・幸福・歓喜の状態に到達する（64ページ参照）。それは、無常で有限な世界の制約を逃れた、永遠かつ無限の喜び・幸福の状態なのである。

すてきな恋人が
ほしいなあ
大ゲンカすることも
あるだろうし
最初はいいんだけど……
たとえめでたく結婚しても、
すぐに年をとってしまうし
あの頃は
若かったねえ
もしかしたらどちらかが
浮気するかも
しれないし
最終的に、
死んだら
別れなきゃ
ならないし
そのうち
飽きてしまうかも
しれないし
すべては変化するから、
最後には苦しみが
待っている

四つの聖なる絶対の真理

◆真理体系の土台「四つの聖なる絶対の真理」

サキャ神賢真理勝者（お釈迦様）の初転法輪（悟りを開かれて最初にお説きになった教え）は、「四つの聖なる絶対の真理（四諦）」であった。

「四つの聖なる絶対の真理」は、真理体系の最も土台に当たる大変重要な教えである。この教えを体得することが修行の最終目的とさえ言える。

なお、一般に、サキャ神賢は仏教をお説きになったと言われているが、これは後世にそう命名されたものであって、法則の名称からもわかるとおり、正確には「仏教」ではなくて「真理」を説かれたのである。

◆真の幸福を得る四つの教えの流れ

では、「四つの聖なる絶対の真理」の一つ一つを見ていこう。

【1】苦しみの聖なる絶対の真理（苦諦）

この世界のすべては苦しみである。

【2】苦しみの生起の聖なる絶対の真理（集諦）

わたしたちがこの世界で煩悩を有して生活する以上、必ず三つの苦しみを経験しなくてはならない。

【3】苦しみの滅尽の聖なる絶対の真理（滅諦）

苦しみは必ず滅することができる。

わたしたちが心を成熟させ、物事をありのままに見つめる力が生じたならば、わたしたちはすべての苦しみから解放されるようになる。

【4】苦しみの滅尽に至る方法の聖なる絶対の真理（道諦）

苦しみを滅するための方法が存在している。出家修行者のための「聖なる八段階の道（八正道）」などがそれに当たる。それは、煩悩を乗り越えるための方法である。

この教えに従うならば、苦しみ（とその原因である煩悩）を速やかに滅尽し、真の幸福に到達できる。すべてはこの四つの真理から始まるのだ。

❶ 苦しみの聖なる絶対の真理（苦諦）

この世の一切は苦しみ

❷ 苦しみの生起の聖なる絶対の真理（集諦）

苦しみは必ず生起する

❸ 苦しみの滅尽の聖なる絶対の真理（滅諦）

苦しみは必ず滅尽することができる

❹ 苦しみの滅尽に至る方法の聖なる絶対の真理（道諦）

苦しみを滅尽するための方法がある（八正道など）

真の宗教のタイプ——実践型、実物型、遠視型

◆実践型宗教では、教えを学ぶだけでなく実践する

宗教には、実践型と依存型がある。

実践型宗教では、教えを多く学び、その教えについて考え、実践することに主眼を置く。こうして教えにのっとって日々の身・口・心の行為を変えていくので、実践型宗教を行なえば、自己を成長させ、高い世界を経験し、解脱・悟りへ到達することができる。

一方、教えがあってもそれを実践しない依存型宗教の場合、人はその教えによって自己を成長させることはできない。

◆本物の宗教の二つのパターン——模型型宗教と実物型宗教

本物の宗教にも、二つのパターンがある。一つは模型型の宗教、もう一つは実物型の宗教だ。

模型型の宗教は、その教えも実践もごく簡単で単純。例えば「南無阿弥陀仏」と唱えれば救われるとか、仏像を拝めばいいというようなものだ。このような宗教は、簡単な図面さえあればすぐに作ることができるプラモデルに例えることができる。

一方、実物型の宗教では多岐にわたる教えが体系だって存在している。そして最終地点に至るためには、多くの法則を学び、理解し、実践する必要がある。

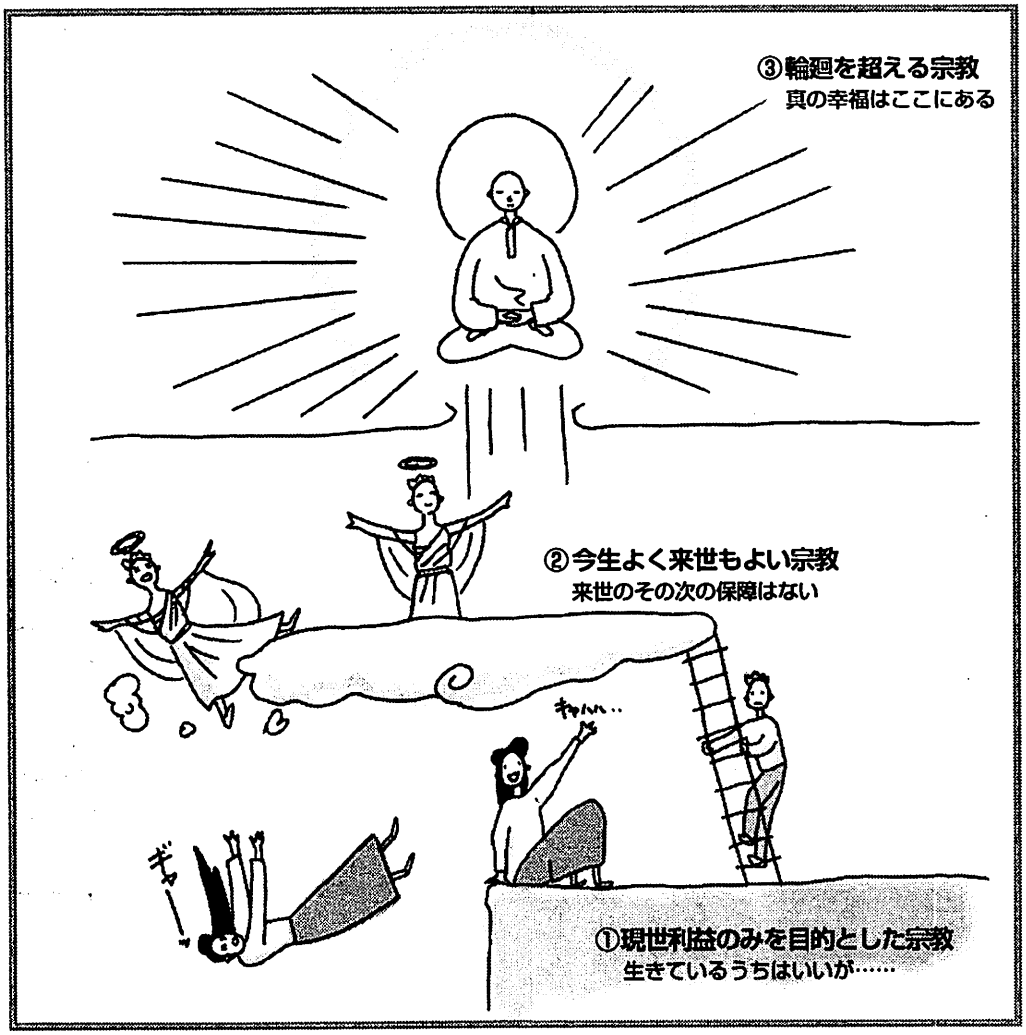
これは、実際の車をを作るときには複雑な図面を何枚も用意し、複雑な工程を重ねてやっと一台の本物の車ができ上がるのと似ている。

その教えを実践すれば、確実に絶対自由・幸福・歓喜へのプロセスを進めることができるのだ。

◆近視的宗教と通常の宗教、そして遠視的な宗教

さらに、宗教を三つのパターンに分けることもできる。一つは、現世利益を目的とした教え。これは、現実世界での幸福のみを求める近視的な宗教といえる。

もう一つは、来世の幸福を得るための宗教的な教え。例えばキリスト教やイスラム教などがそれに当たる。今生きている現実だけではなく、来世のことを視野に入れた教えである。



三つ目は来世だけではなく、もっと長いタイムスパンに立ち、最終的には「不死」を得るための教え。

これは、修行の最終的な目的である絶対自由・幸福・歓喜を得るための教えを説く遠視的な宗教ということができる。

現代、日本で信仰される多くの宗教は現世御利益を目的とした近視的宗教だといえる。だが真にわたしたちを幸福にする教えは、来世だけではなく最終的に絶対自由・幸福・歓喜のマハー・ニルヴァーナに至ることを目的としているのだ。

真の宗教は五つの柱を備えている

◆ 真の宗教は五つの柱を備えている

わたしたちに真に利益をもたらす宗教は、次のような条件を備えている。

【第一の柱：教義】

真の宗教の条件として必要不可欠なのは、「矛盾のない教義」である。教義に矛盾があっては正しい教えとはいえないからだ。しかもその教えは、この世界に存在するすべての真理の教えを完全に包含し、このカルパだけでなく、何十万カルパの昔から綿々と伝えられている真理の法則でなくてはならない。

【第二の柱：修行体系】

教義にのっとって、修行を進めていくための修行体系が整っている。その修行体系に沿って修行していけば、だれでも実際に修行を体得できるのだ。

【第三の柱：成就者】

修行の各段階に到達した成就者が存在している。彼らこそ「修行をすればこんな体験ができる」という生き証人。教えや修行体系が「絵に描いた餅」ではなく、実際に実践すれば体験できるということを証明している。

また、彼らはステージに応じて、この世とは別の異次元の世界を体験したり、この現象界の肉体だけでなく異次元の身体を有したりしている。それらの体験は皆真理の法則にのっとったものであり、わたしたちが修行を進める上で段階的な目標とすることができるのだ。

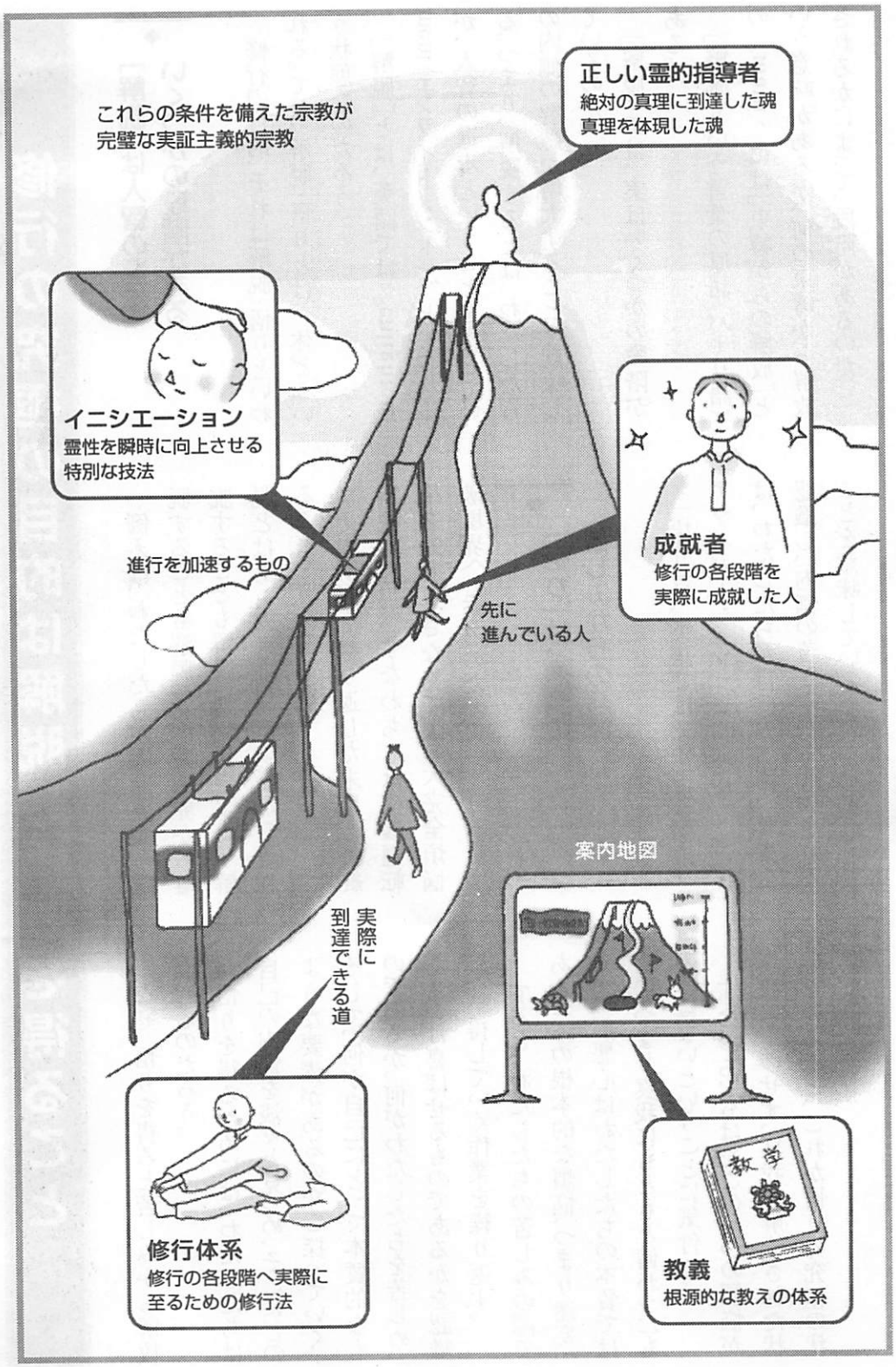
【第四の柱：イニシエーション】

最終地点へ到達するまでの各ポイントにおいて、イニシエーションが存在している。これは、わたしたちが単に法則を聴いたり、学んだりするだけでは理解することのできない神秘的な深遠な部分について、エネルギーを移入したり意識をチェンジさせたりして修行を進めさせることのできる特別な技法。これによって、わたしたちは飛躍的に修行を進歩させることができる。忙しい現代人には必要不可欠なものだ。

【第五の柱：正しい霊的指導者】

そしてわたしたちが修行上の目的地に到達する上で、欠かせないのが正しい指導者（道案内人）の存在。目的地に至るまでの道筋について精通しており、どのように歩んでいけばいいかを的確に指導して、迷ったとき道を示してくれる人だ。

真の宗教は五つの柱を備えている



修行の究極の目的は解脱し悟りを得ること

◆「解脱」は人智の進歩いくつかの段階がある

修行の目的、それは解脱・悟りといわれる。では、解脱・悟りとは一体どういう状態なのだろう。

「解脱」とは、英語では〝enlightenment（エンライトメント）〟といわれるが、人智の進歩ということを指している。つまり、解脱するとは、わたしたちの内側の智慧が増大することを意味しているのだ。

「解脱」には、実はいくつかの段階がある。

「解脱」という言葉の原語（パーリ語）の〝mutti〟には「束縛からの解放」という意味があるが、何の束縛から解放されるかによって、段階があるのだ。

例えば、わたしたちが人間界から離脱することも解脱だし、愛欲界から離脱することも解脱に当たる。つまり、解脱とはあらゆる世界や煩悩から離れることを意味している。

その解脱を繰り返した末に、「最終解脱」の状態、すなわちもはや輪廻転生を繰り返さなくてよい大完全煩悩破壊界へと至るのだ。

◆「悟り」は、内側の苦しみからの解放

「悟り」は、英語では〝realization（リアライゼーション）〟といわれる。これは、わたしたちが自己の内側の要素を認識し、内側の苦しみから解放されることを意味している。

なぜ、悟りを得ると苦しみから解放されるのだろう。

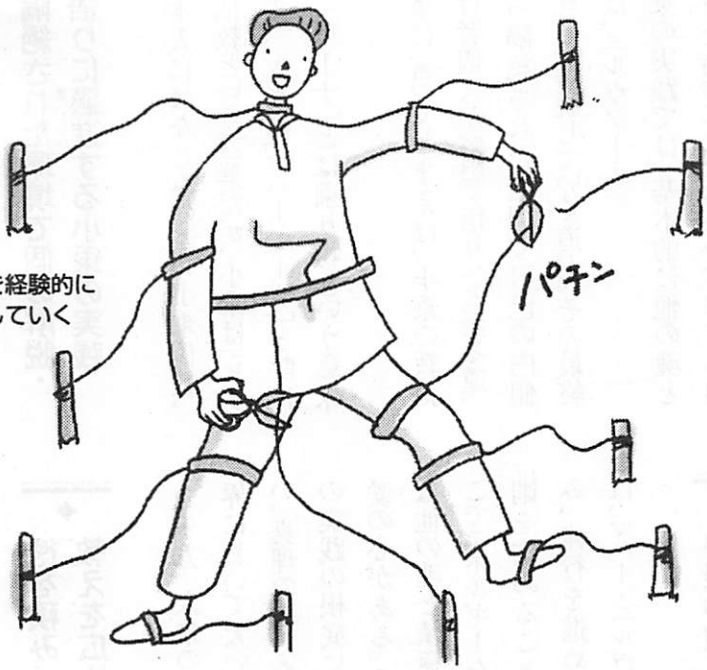
悟りを得るためには、わたしたちは自己の内側を淡々と見つめ、そこにどのような要素があるのかを探っていく。そして、何が自己にとって本質的なものであるか、何がわたしたちを苦しめ、あるいは喜ばせるものであるかを認識し、納得していく作業を繰り返す。

すると、わたしたちの苦しみの源である三つの根本的な煩悩、つまり迷妄・愛著・邪悪心はわたしたちの本質ではない、つまり真我にもともと備わったものではないということに気付く。

すなわち、もはやこの三つの煩悩が真我に干渉せず、真我が解放された状態を得ること、これが悟りの究極の状態なのだ。

修行の究極の目的は解脱し悟りを得ること

解脱 ＝束縛からの解放
一つの世界から解放されたら一つの解脱。
だから解脱にはいくつもの段階がある。



真理を経験的に
認識していく

悟り ＝心の働き、真我がどのようにして
闇の中に入っていくか、客観的に見て理解できる状態

真理を論理的に
認識していく

小乗と大乗

◆隔絶された環境で個の解脱・悟りに邁進する小乗の実践

日本人にはなじみの深い小乗仏教、大乗仏教という言葉だが、小乗は「ヒナヤーナ」、大乗は「マハーヤーナ」と呼ばれる。「ヤーナ」とは乗り物という意味だ。

簡単に言ってしまえば、小乗の教えは修行者個人が解脱・悟りへと至る道、他から隔絶された空間で自己の内側を浄化し、解脱していく道だ。その最終地点は、ニルヴァーナ。

小乗の実践では、基本的に他の魂と関わりを持つことは避け、ひたすら自己の浄化を進めていく。そのため、外的刺激の多い環境に置かれると、小乗の修行者はもろいともいえる。

◆徳を積み、善をなし、教えを広める大乗の実践

一方、大乗の教えではこの現実の世界において大いに徳を積み、善を行ない、真理の教えを多くの人に広める。その実践の根底には、他の魂に対する慈愛の心がある。そのため大乗の修行者は他の魂と積極的に関わりを持ち、そこでエネルギーをロスしつつも、真理の法則を広めることで大いなる功徳を積み、修行を進めていく。その最終地点は、マハー・ニルヴァーナだ。

◆小乗の教えが大乗の土台 大乗には、小乗の完成が必要

ところで、「ヒナ」という語には「劣った」という意味があるため、小乗の教えは大乗の教えと比較して劣った教えだ、と考える人もいる。

だが、必ずしもそうとはいえない。なぜなら、大乗の教えが主張する「衆生済度」、つまりすべての魂に絶対的な幸福・自由・歓喜を与える実践を行なうには、まず自分自身の苦悩が滅されていなければ不可能だからだ。

小乗の修行によって、自己の煩悩を滅却できた者のみが、他の魂を救済する大乗の道に入っていくことができるのだ。

小乗の修行を完成していない、つまり自己の煩悩を滅却していない者が行なう「救済」は、正確には「大乗的」実践であって、まだ本当の意味での大乗の実践とはいえない。

小乗の修行
修行前はけがれている
修行によってけがれを落とし、
エネルギーを浄化・強化する
何度も
くり返す
小乗の完成
大乗的実践を行ない、他のけがれを
背負ったら修行して浄化する
阿羅漢
自己のけがれ＝煩悩を
破壊できるステージ
大乗の修行が
始まる
大乗の修行
他人のけがれ＝苦しみを
積極的に背負う実践
菩薩
背負った苦しみを破壊する

大乗の修行に欠かせない四つの無量心

◆四つの無量心は、大乗の実践のペース

大乗の実践のベースとなる心の働き、それが四つの無量心だ。

聖慈愛とは、すべての魂が真理の実践をしてほしい、高い世界に至ってほしいと思う心の働き。ここでポイントとなるのは、愛情との違いである。

愛情というのは、特定の対象に対して、あくまでもエゴを背景として見返りを求めて愛著しているにすぎない。それに対して聖慈愛では、対象の魂の成長が第一にあり、見返りを求める心は全く存在しない。

聖哀れみは対象となる魂の苦しみ、あるいは悪業に対して哀しむ心の働きだ。つまり、苦しみ多い世界に落下していく魂に対する哀れみの心。

哀れみというと、一種の優越感を持った心の働きではないかと思うかもしれない。が、聖哀れみは全く違う。対象の物理的・精神的苦しみに対して、自分も一緒に苦しんだり哀しんだりするのである。

聖称賛は自分が積めないような大きな功徳を積んでいる人など、偉大な真理の実践を行なっている対象に対して、嫉妬することなく心から称賛し、その人たちがより一層修行を進めるよう願う心だ。

優れた人を称賛することにより、わたしたちは相手の素晴らしい要素を自分も身に付けることができるようになる。よって、聖称賛は智慧と功徳の両方を、増大させる実践といえるのだ。

逆に対象の素晴らしさを嫉妬したり否定するような心を持つと、逆にその素晴らしい要素を排斥することとなり、むしろけがれた心の働きによって落下してしまう……。

聖無嗔着は、いかなるカルマの解放に対しても全く心を動かさず、淡々と、今なすべきことを行なう実践だ。この実践によって、わたしたちは過去に積んだ悪業を速やかに落とし、善業優位の状態になることができる。

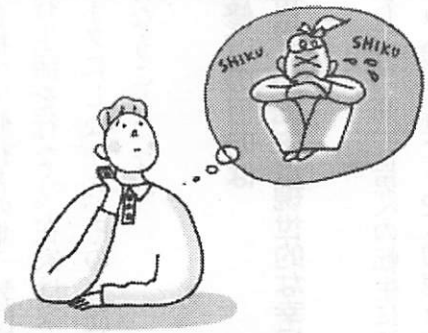
このように、四つの無量心は完全に利他の心であるため、厳密に言えば小乗の完成をなしていない魂がこれを実践することは難しい。

だが、大乗的実践の一環としては、早い段階から四つの無量心を培う訓練が必要なのである。

聖慈愛

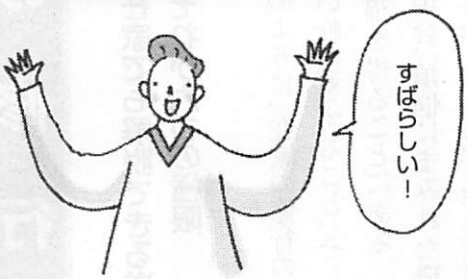
すべての魂が真理を実践することにより、成長してほしいと願う心

聖哀れみ



真理に気付かない魂、煩悩に苦しんでいる魂を見て哀しむ心

聖称賛



偉大な真理の実践をなす魂を見て、心から称賛する

聖無頓着

いかなるカルマの現象化に対しても、全く心を動かさず頓着しない心

在家の修行と出家の修行

◆在家修行者は、家庭生活がベース

修行者には、大きく分けて二つのタイプがある。一つは出家の修行者、もう一つは在家の修行者。

出家と在家の大きな違いは、その生活形態にある。出家修行者は、文字どおり家庭を捨てて修行者の集う教団において修行生活を行なう。在家は家庭生活をベースにしながら、その合間に修行を行なうことになる。

◆在家修行の目的は高い世界への転生と現世的な幸福

在家修行では、高い世界への転生に比重が置かれる。布施によって功徳を積み、在家の五戒を遵守することによって徳の消耗を防ぎ、天界への転生が可能となるのだ。

また、出家修行が、苦しみを超越した意識状態を形成することを目指すのに対して、在家修行は、いかに現世で幸福な生活を行なうかという点にも重点が置かれる。

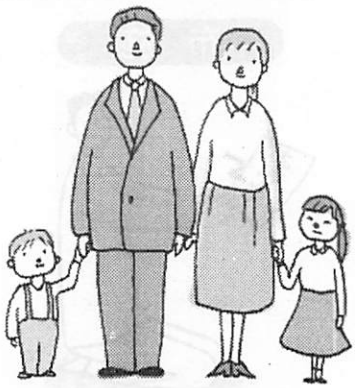
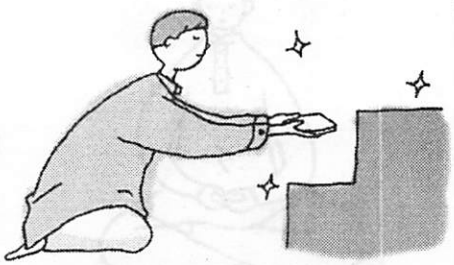
円満な人間関係、才能の向上、経済的な豊かさ……。これらの現世的な幸福は、修行を進めていく上で手に入れることができるのである。

これらを可能にする在家の修行として、具体的には真理の法則を学ぶこと、法則にのっとって身・口・意をコントロールすること、三宝に対する布施や奉仕の実践、そして真理の法則を広めるという実践がある。

◆在家でも解脱できる道それが六つの極限

このように、在家の修行の目的は、よりよい転生をすること、そして現世的な幸福を得ることにある。しかし、在家の場合、煩悩にまみれた環境に身を置きながら、五戒を守って煩悩を捨断していかなければならないのだから、かなりハードであることは言うまでもない。

また、在家でも解脱・悟りを得たいという声に対しては、サキャ神賢の後世の弟子たちによって、出家の修行である聖なる八段階の道（八正道）から派生して修行法が編み出された。それが、六つの極限（六波羅蜜）である。

出家		在家
 家庭を捨てて、 修行者の集う教団に出家する	形態	 家庭生活を営みながら 修行を行なう
 解脱・悟り	目的	 高い世界への転生、現世的幸福の獲得
 七科三十七道品など。 速やかに最終地点であるマハー・ ニルヴァーナに至れる環境が整っている	修行	 六つの極限（58ページ参照）など

在家のための六つの極限(六波羅蜜)

布施

布施によって、功徳を積み貪りを放棄

持戒

功徳の漏れをなくし、悪いデータを捨断

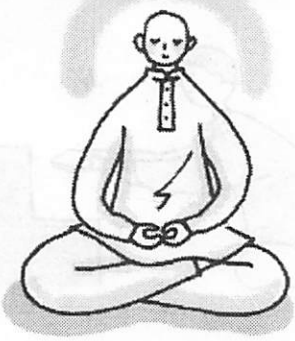
忍辱

カルマ落としに耐え忍び、意志の力を強める

精進

二正勤二正断(今行なっている善法を増大させ、今達成することのできない善法を増大させる。今行なっている悪業を滅し、未来において生じるかもしれない悪業を滅する)で自己の器を広げる。

サマディ



自分の内側を深く分析し、
人間界を捨断し高い世界を経験

智慧

光が降りてきて、智慧が現われる

布施（三つの布施）とその恩恵

財　施

物質的な執着を落とすことができる。財施には、社会的な布施、食べられず困っている人たちに対する布施、真理に対する布施の3種類がある。

安心施

苦しんでいる人のそばに行き、話を聞いてあげる安心施によって、心を柔軟にし、清めることができる。

真理施

真理を伝播する真理施によって、来世もまた真理に巡り合うことができる。

在家の実践の基礎——布施

布施のポイントは、「布施をする」ではなく「布施を受けていただく」「布施をさせていただく」という心を持つことだ。なぜなら、布施をすることによって、わたしたち自身が大きな恩恵を得ることができるからだ。

布施と単なる物品の寄付とが根本的に異なるのは、布施はそれをなした者に最も大きな恩恵が返ってくるという点である。

まず、わたしたちが何らかの形で執着しているものを布施させていただくことによって、わたしたちは貪りの心、執着から解放されることができる。

さらに、布施をすることで相手を喜ばせると、相手の喜びのヴァイブレーションが伝わってくる。その喜びのヴァイブレーションは布施をなした人自身を豊かにするのだ。

このように、布施は実践する者に大きな恩恵を与えてくれるのである。

修行の過程で必ず身に付く六つの神通力

◆正しい修行を行なうならば神通力は身に付いて当たり前

神通力、あるいは超能力というと「そんなの得られるはずないよ」「漫画やアニメの世界の話」と思う人も多いのではないだろうか。

だが、正しい修行を行なっていれば、どんな人でも必ず人間の常識を超えたスーパーパワーを身に付けることができるのだ。むしろ、解脱・悟りに至る過程で、人智を超えた神通力が身に付くのは当然と言ってしかるべきだろう。

◆神足通・天耳通・他心通・宿命通・死生智・漏尽通

修行によって身に付く六つの神通力は、図のとおり。

神足通では化身を自在に操ることができる。空中浮揚やテレポーテーションを行なったり、高い世界へ飛んだりすることのできる能力だ。

天耳通は、人間より高い霊的存在と対話ができる。有益な示唆や警告も受けられる。

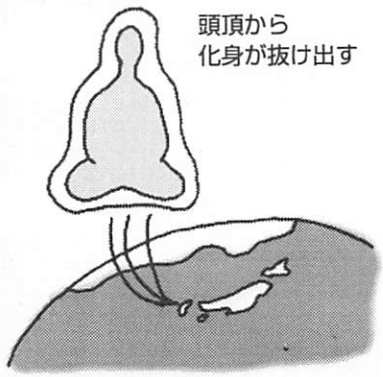
他心通には段階がある。まず、単に相手の心に感応する段階、次に相手の心の深い部分を自分の心で感じ、それを言葉として理解する段階。最終的には、相手の煩悩を視覚的に見て、相手の心を正しく判断することができるようになる。

宿命通においては、自分自身の過去世はもちろん、宇宙の創造・維持・破壊のプロセスを思い出すこともできる。

死生智では、わたしたちの日々の言葉、心の働き、行動が次の人生をどのように形成するかを理解することができる。これは、光の粒として蓄積されている身・口・意の情報を、一つ一つ経験することができるからだ。

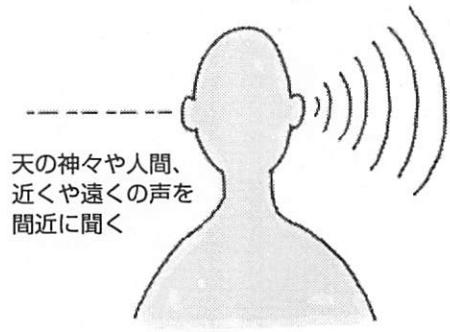
漏尽通は、神通力の最後の段階に当たる。漏尽通が身に付くと、わたしたちは他の魂がどのような煩悩を有しているか、またその煩悩が生起する条件、結果、そして何が次なる原因につながるかという点について完全に理解することができる。そして、自分の悪い身・口・意の行ないが不幸をもたらすことをはっきりと知ることができるので、悪業から完全に離れることができる。それによって心は静まり、より高い智慧を得ることができるようになるのだ。

❶ 神足通



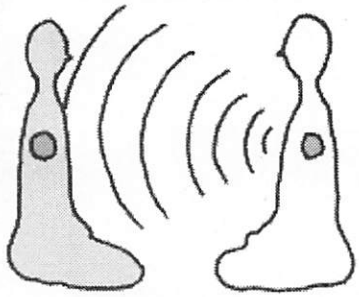
頭頂から
化身が抜け出す

❷ 天耳通



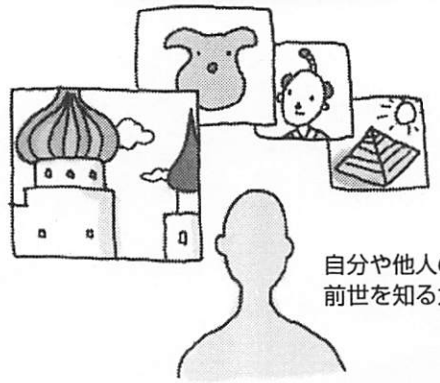
天の神々や人間、
近くや遠くの声を
間近に聞く

❸ 他心通



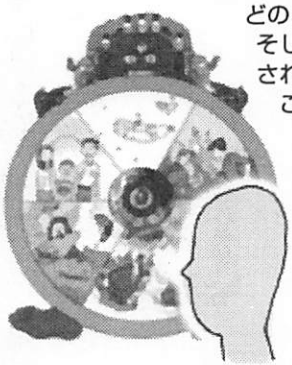
他の魂の心の働きを、ヴァイブレーションによって認識し、理解する

❹ 宿命通



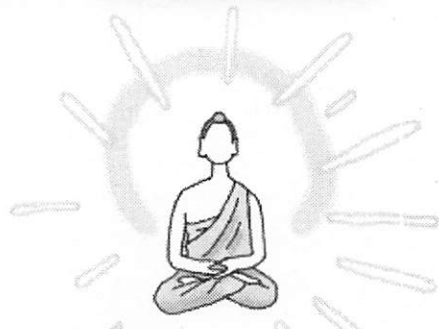
自分や他人の
前世を知る力

❺ 死生智



自分や他人のカルマが
どのように現われ、
そして来世が形成
されるのかという
ことを理解する

❻ 漏尽通



完全なる絶対なる神の叡智

BASIC DHARMA

Chapter❸

宇宙の構造

真我と三グナ——大宇宙の創世へ

◆真我と三グナ 根源に存在していたもの

もともと宇宙創世以前には、真我と三つのグナ（三グナ）しか存在していなかった。

真我とは、わたしたち生命体（魂）の根本となるもので、わかりやすく言えば「本当の自分」である。

三グナとは、サットヴァ（光のエネルギー）、タマス（音のエネルギー）、ラジャス（熱のエネルギー）という三つのエネルギーだ。

◆真我の特性は 絶対自由・絶対幸福・絶対歓喜

真我は、絶対自由・絶対幸福・絶対歓喜の三つの特性を備えており、それ自体で最高の境地に存在していた。

絶対自由とは、すべての世界に対して自在に身体をつくって現われることもでき、そこからまた自在に元の世界へ帰ることができるということである。これは生・死の自由を意味している。

絶対幸福とは、一切のカルマの制約を受けないということである。つまり、老いや病の制約を受けず、また、過去の経験から来る苦しみ・悲しみ・愁いなどを経験しない。

絶対歓喜とは、真我自体がもともと喜びのエネルギーを内在しており、何もしなくても歓喜の状態でいられることを表わしている。

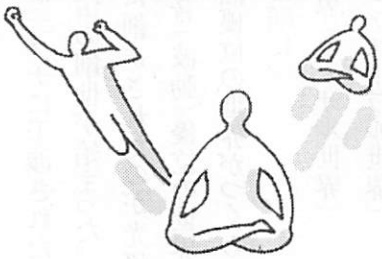
この自由・幸福・歓喜は、外界の情報に左右されないため、決して変化することがない。そのため「絶対」という言葉が付いているのである。

◆真我が錯覚に陥ったために 宇宙が始まった

ところが、三グナが真我に干渉したとき、真我は三グナの持つダイナミックな光・美しさ・動きに感応し、その中へと没入してしまった。つまり真我は、三グナが、自分の持つ特性よりも素晴らしいものを与えてくれると、錯覚を起こしてしまったのである。

そのとき、大爆発が起こった。これが、現代物理学でいうビッグバンである。そして、次々と宇宙がつくられた。つまり、大宇宙の創世は、そのまま真我の落下の始まりでもあった。

真　我

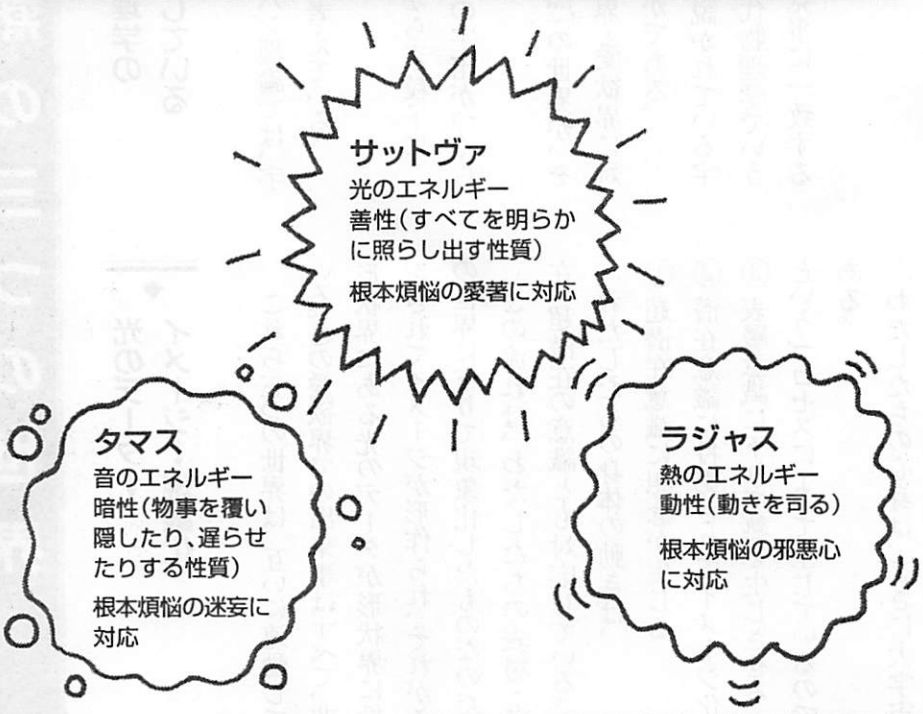


絶対自由
すべての世界に身を現わし
没することが自在にできる

絶対幸福
カルマの制約を受けないため、
一切の苦しみが生起しない

絶対歓喜
もともと持っている喜びのエネルギーによって、
何もすることなく大変な歓喜に浸れる

三　グ　ナ



連動する光・音・熱の三つの世界

◆ビッグバンによって三つの世界が生まれた

真我が三グナに干渉されたことにより、大宇宙の創世が始まった。

最初に創造されたのが光優位の世界。次に音（波動）優位の世界、そして最後に熱優位の世界がつくられた。

これは順に、

・非形状界（コーザル世界）
・形状界（アストラル世界）
・愛欲界（現象界）

と呼ばれている。

これら三つの世界は、三グナの性質と対応している。

・光優位の非形状界――サットヴァ
・音（波動）優位の形状界――タマス
・熱優位の愛欲界――ラジャス

◆ヨーガ理論と物理学の宇宙創世は共通している

現代物理学のビッグバン理論では、宇宙の創世を次のように考えている。

① 光子同士が衝突
② 振動とともに光子から素粒子に
③ 熱が放出され、現在の宇宙がつくられた

この「光」「振動」「熱」の世界が、それぞれ非形状界・形状界・愛欲界に対応していることは明らかである。

つまり、ヨーガ理論で説かれている宇宙創世のプロセスと、現代物理学でいう宇宙創世のプロセスは見事に一致するのである。

◆光のデータ→イメージ→現象化

これら三つの世界は、互いに連動している。この愛欲界での出来事はすべて、非形状界にある光のデータが形状界に投影されてイメージが形作られ、それがこの世界に下りて現象化したものなのだ。

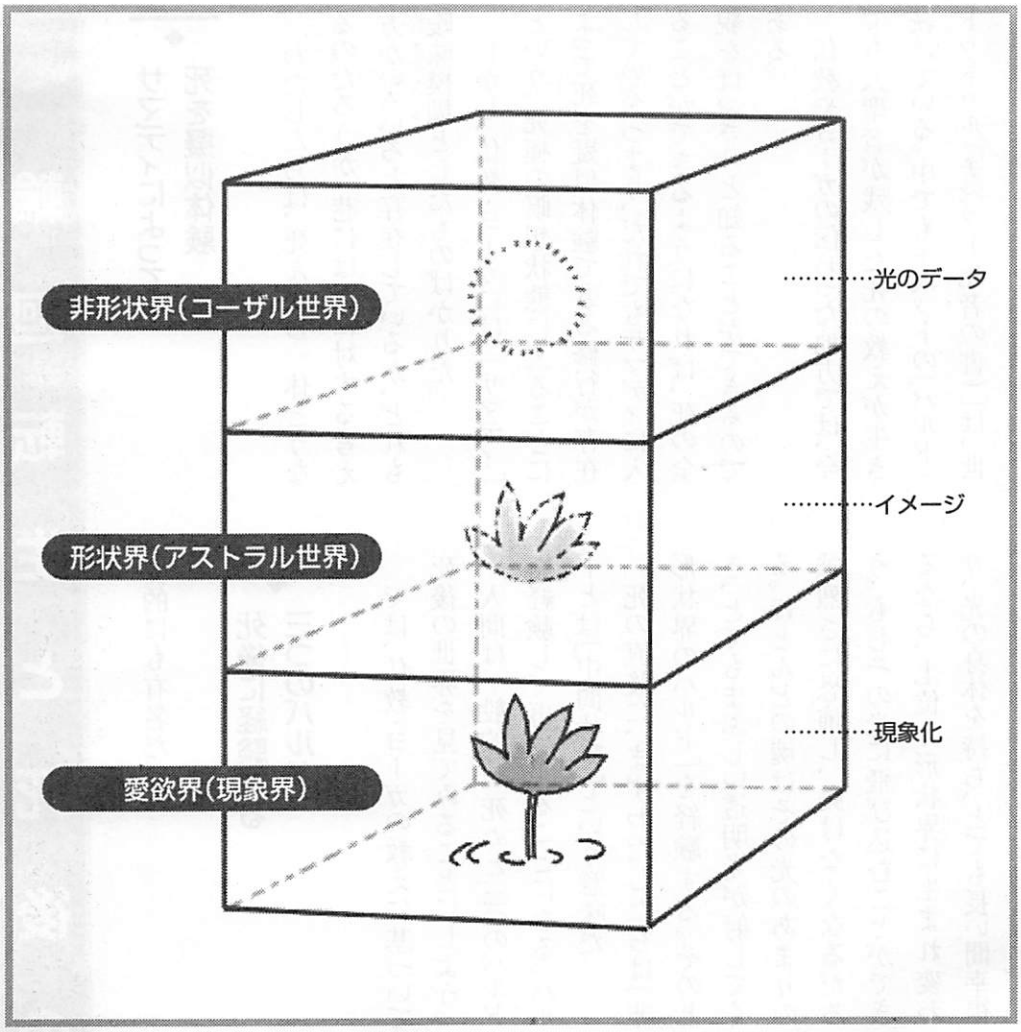
この流れは、わたしたちの表層・潜在・超潜在の意識とも対応している。

わたしたちの身体の動きは、

① 超潜在意識に想念が生じる
② 潜在意識に投影されてイメージ化
③ 表層意識に下りて熱を生じさせる

というプロセスによって生じているのである。

わたしたちの心身は、まさに大宇宙と連動した「小宇宙」といえよう。



これが正夢・予知夢の仕組みだ

皆さんは、正夢とか予知夢を見た経験はないだろうか。

正夢・予知夢とはこの世で起こる出来事を、あらかじめ夢の中で経験することである。

どうしてそのようなことがあり得るのか、だれもが不思議に思うことだろう。

しかし、今回の三つの世界の関連性を知れば、その原理がよくおわかりいただけるはずである。

つまり、この世界で現象が起きる前に、形状界にイメージとしてそのデータが下りてきている。

形状界はわたしたちの潜在意識と対応している。そして、夢には潜在意識が現われるといわれている。夢の中でわたしたちの意識が形状界のデータに触れたとき、未来の出来事を経験することができる。そして、その後にこの世界で現象化した出来事を認識するというわけだ。

輪廻転生と死後のバルド

◆サマディによって死を擬似体験

わたしたちは、死んだら一体どうなるのだろうか。巷には死に対する考え方がいろいろと存在しているが、どれも曖昧模糊としたものばかりだ。

しかし、仏教・ヨーガには、「サマディ」という、究極の瞑想状態に入ることによって死を疑似体験できる修行が存在している。つまり、だれでもサマディに入ることができるようになれば、死の全貌をはっきりと知ることができるのである。

仏教やヨーガの伝わった地方では、今でも大聖者が残した死の教えが生き続けている。中でもチベットの「バルド・トゥドゥル（チベット死者の書）」は、世界的にも有名だ。

◆死後に経験する三つのバルド

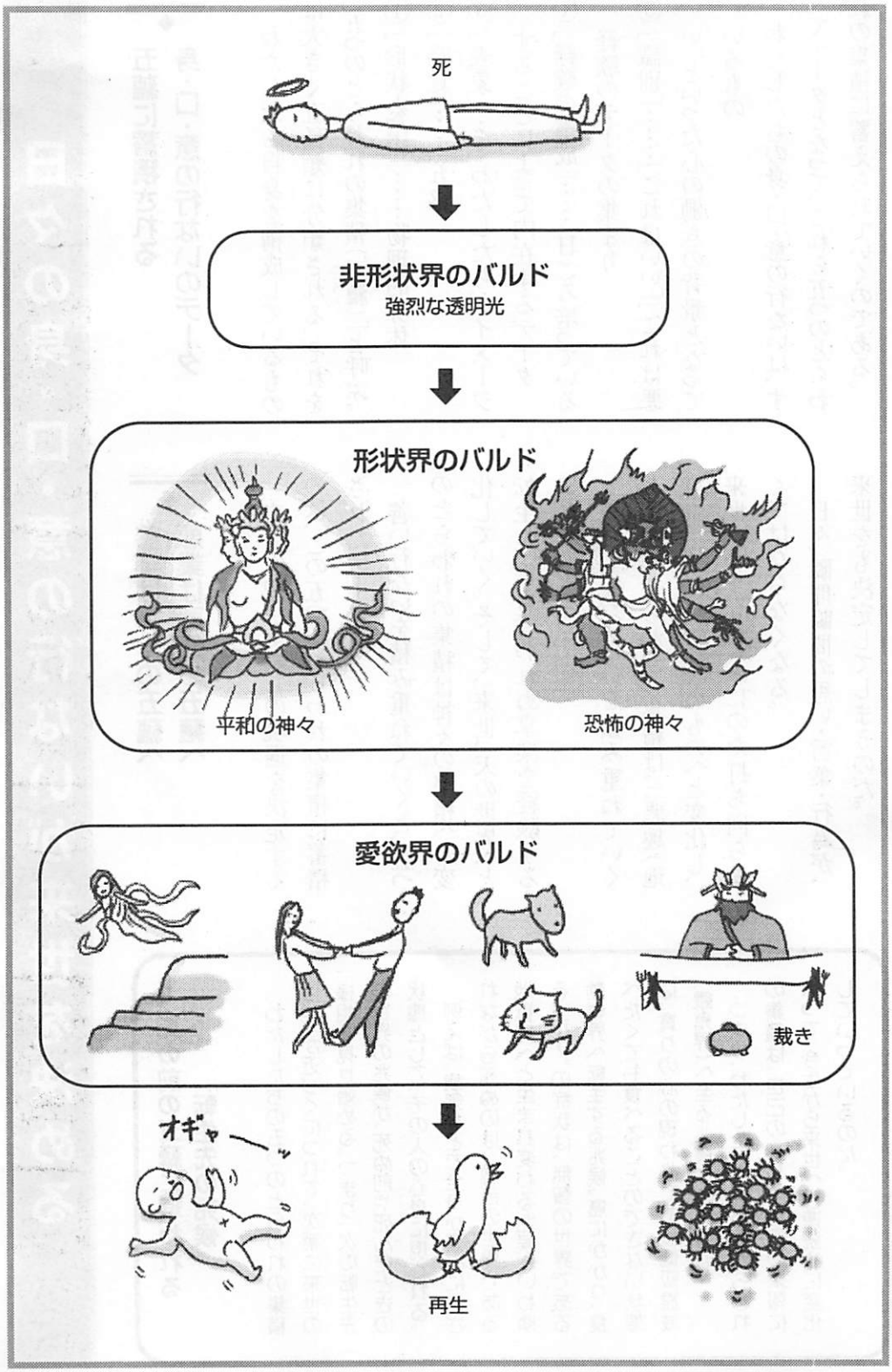
では、仏教・ヨーガの教えに基づいて死後の世界を見てみることにしよう。

人間は一般的に、死ぬと三つのバルドを経験して再生することになる。バルドとは「中間状態」という意味だ。

死の直後に、まずわたしたちは「非形状界のバルド」を経験する。そのとき、とてもまぶしい透明光が射してくる。ほとんどの魂はその光のあまりの強烈さに恐怖し、動けなくなるだろう。もしその光に飛び込むことができるなら、上位非形状界に生まれ変わり、光の身体を持ち、とても長い間幸福に過ごすことができるのだ。

次に経験するのは「形状界のバルド」である。このバルドでは、平和の神々・恐怖の神々が現われて、わたしたちを救済しようとする。しかし、このバルドで救済され、上位形状界という絶妙の光（色）・形・音の世界に生まれ変わることができるのは、宗教上の功徳が非常に高かった魂だけだ。

普通の人は、最後の「愛欲界のバルド」に入っていくことになる。そこでは光から次第に具体的なヴィジョンへと変わり、それぞれの魂は自分に合った世界へと飛び込んでいくことになる。そして、六道といわれる六つの世界（地獄界・動物界・低級霊域・人間界・意識堕落天・戯れ堕落天）のいずれかへ生まれ変わるのである。


死
非形状界のバルド
強烈な透明光
形状界のバルド
平和の神々
恐怖の神々
愛欲界のバルド
裁き
オギャー
再生

日々の身・口・意の行ないが来世を決める

◆五蘊に蓄積される身・口・意の行ないのデータ

わたしたち自身を構成しているものは大きく五種類に分類される。それを「五つのとらわれの集積（五蘊）」と呼ぶ。

①「形状・容姿」……物理的身体
②「感覚」……五感
③「表象」……わたしたちがイメージすることによって内在するデータ
④「経験の構成」……日ごろ培っている経験のデータの集まり
⑤「識別」……「これはいい」「これは悪い」といった心の働きの背景となっているもの

わたしたちの身・口・意の行ないは、すべてデータとなって、これら五つのとらわれの集積に蓄えられていくのである。

◆善業は神々の五蘊へ悪業は悪趣の五蘊へ

来世のわたしたちの境遇を決定するのは、この五つのとらわれの集積に蓄積されたデータだ。

善い行ないを積み重ねていくと、五つのとらわれの集積は神々の集積へと変化していく。そして、来世、天の世界へと転生し、得も言われぬ享楽を経験することができる。

逆に、悪い行ないを積み重ねていくと、五つのとらわれの集積は三悪趣（地獄・動物・低級霊域）のものへと変化し、来世、激しい苦しみにのた打ち回らなくてはならなくなる。

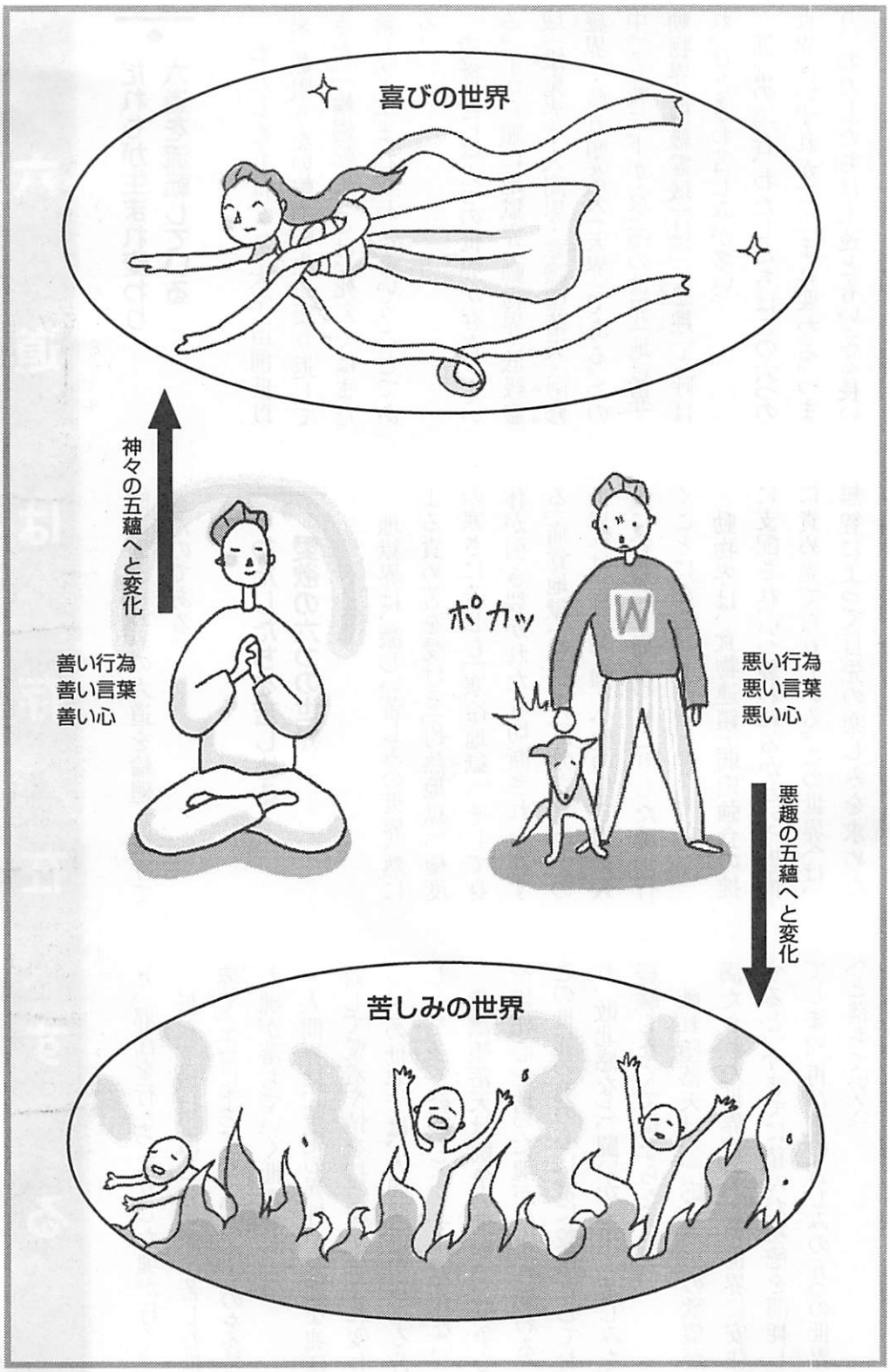
日々、瞬間瞬間の思い・言葉・行為が、来世をも決定してしまうのだ。

死の前の五蘊に現われる転生先の兆候

わたしたちの五つのとらわれの集積は、死が近づくにつれて、次第に来世の様相を見せ始める。つまり、次の転生先の世界の兆候が、死ぬ前や死んだときの状態として、その人の心身に現われる。

例えば、病気などで全身が痛みに侵されながら死ぬのは、激苦の世界である地獄界へと生まれ変わる兆候。いわゆる〝ボケ〟の症状は、無智の世界である動物界へ転生する兆候。癌にかかり、食べたくても食べることのできない状態は、貪りの心の現われである低級霊域（餓鬼界）へ至る兆候なのである。

つまり、わたしたちの五つのとらわれの集積は、自己のなした行為の果報によって、今生から来世へと連続的に変化していっているのだ。


喜びの世界
神々の五蘊へと変化
善い行為
善い言葉
善い心
ポカッ
悪い行為
悪い言葉
悪い心
悪趣の五蘊へと変化
苦しみの世界

六道は存在する

だれもが生まれ変わり六道を流転している

わたしたちは、この大宇宙創世以来、数限りない輪廻転生を繰り返してきた。「輪廻転生」とは、死んではまた新しく生まれ変わるということである。

愛欲界には六つの世界が存在している。下から順に地獄界・動物界・低級霊域（餓鬼界）・人間界・意識堕落天（阿修羅界）・戯れ堕落天（天界）である。この中でも特に下から三つの世界（地獄界・動物界・低級霊域）は「三悪趣」と呼ばれ、ひときわ苦しみが多い。

通常の場合、わたしたちはこの六つの世界のいずれかに生まれ変わる。つまり、わたしたちは永遠ともいえる長い時の間、苦しみの六道を輪廻し続けてきたのである。

わたしたちを苦しめる愛欲の六つの世界

地獄界は、激しい苦しみの世界。熱による責め苦を受ける「灼熱地獄」、極度の寒さに苦しむ「寒冷地獄」、そして身体が引き裂かれたり切断されたりする「痛覚地獄」の三つに区分される。この世界へは、嫌悪が強く、他の生き物を大量に殺したり痛めつけたりした魂が行くことになる。

動物界は、食物連鎖・弱肉強食の掟に支配され、いつ襲われるかという恐怖に責め立てられている。この世界へは、無智によって目先の楽しみを求めたり、邪淫を行なったりした魂が行く。

低級霊域は、激しい飢餓に苦しむ世界で、エゴによっていろいろなものを貪った魂が落ちていく世界である。

人間界は、特定の異性や身近な魂に対して愛着や情を持つ魂が生まれ変わる。この世界では、人間関係から来る苦しみを多く経験しなくてはならない。

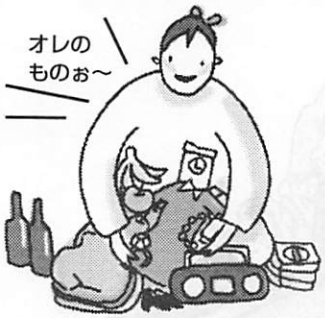
意識堕落天は闘争の世界で、闘争心や嫉妬心を培った魂が生まれ変わる。この世界の魂の心は常に殺伐としており、敗北感など、闘いから来る苦しみを経験しなくてはならない。

戯れ堕落天は、一応すべての欲望が満たされた世界だが、この世界に安住すると、今までに積んだ功徳を消耗してしまい、再び下の苦しみの五つの世界へと落ちていく。

六道は存在する

愛欲界は六つの世界からなっている

貪り

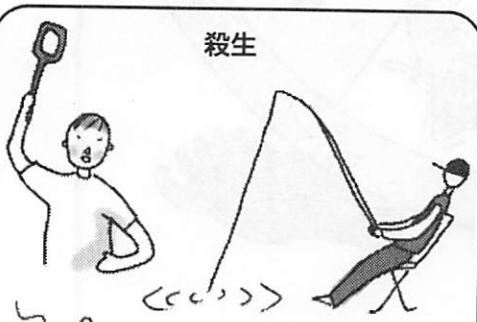


与えられない物を強奪する（人の物を盗む）、貪りの心を持つ、間違った戒律や誓いに対するとらわれ

無智・妥協・怠惰

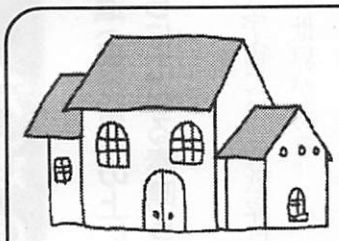
他人の妻・夫を寝取る、性欲にふける、綺語（必要のない言葉）・妄語を話す、迷妄（無智）から来る楽しみにとらわれる、真理に対する疑念・妥協する心・恐怖心を持つ、怠惰に陥る

殺生

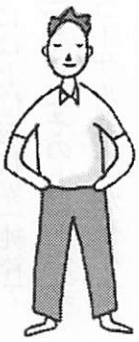


生き物に暴力を振るったり殺したりする、邪悪心（嫌悪）を持つ、自分の身体に強くとらわれる

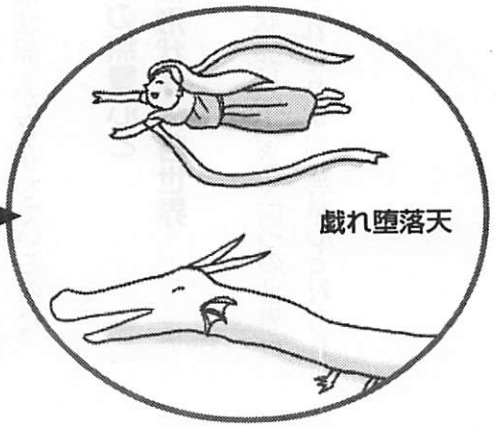
どのような行ないが六道への転生の因となるか



自己満足



自己満足(慢)に対するとらわれ、布施をし戒律を守る、功徳はあるが本当の意味での哀れみに欠ける(エゴイスティック)



戯れ堕落天

闘争心・嫉妬心

闘争心・嫉妬心・害心(自分より上の者を蹴落としてやろうとする心)・批判心を持つ、布施をするが戒律を守らない

意識堕落天

愛著

特定の異性や自分の身近な者に対する愛著・情、愛欲の興奮、プライドに対するとらわれ

人間界

六道の上にもこんな世界が広がっている

◆六道（愛欲界）の上にさらに広がる素晴らしい世界

この大宇宙には、愛欲界以外にも、たくさんの世界がある。

愛欲界の上には上位形状界（純粋アストラル世界）、さらにその上に上位非形状界（純粋コーザル世界）が存在する。そして、それらの世界すべてを超えたところに、マハー・ニルヴァーナ（大完全煩悩破壊界）が存在しているのだ。

◆四つの無量心と上位形状界の各世界

上位形状界は、大きく四つの世界に分かれ、それぞれが四無量心と対応している。

神聖天……聖慈愛
光音天……聖哀れみ
総美天……聖称賛
超越童子天（ちょうえつどうじ）……聖無頓着

「聖慈愛」は、すべての魂を慈しみ、心の成熟と霊性の進化を願う心。

「聖哀れみ」は、すべての魂の無明から生じる苦しみに対して哀れむ心。

「聖称賛」は、すべての魂の善・徳・寂静・法則にかなった実践に対して称賛する心。

「聖無頓着」は、一切の苦しみにも楽しみにも、幸運にも不運にも全くとらわれないで、今なさなければならないことを淡々と実践する心のことである。

これらの心を培うことによって、上位形状界のそれぞれの世界へと転生する種子を植え付けることができるのだ。

◆光に満ちた空間の世界——上位非形状界

上位非形状界は、透明な光に満ちた空間の世界で、「空間無辺境（むへんきょう）」「識別無辺境」「無所有境（むしょゆうきょう）」「非認知非非認知境」の四つから構成されている。

◆最終の世界——マハー・ニルヴァーナ

そして、最終の世界がマハー・ニルヴァーナである。ここは、真我が、三グナの干渉によって落下する以前に、独存位として存在していた世界である。

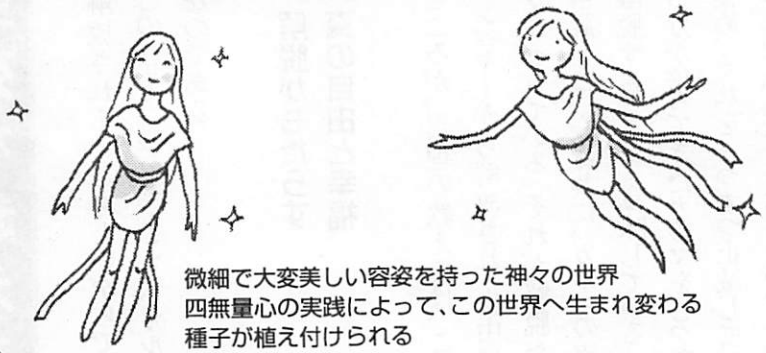
この世界に到達すること、それが「認知経験滅尽」、つまり最終解脱だ。

マハー・ニルヴァーナ（真我独存）

六道の世界（愛欲界）の上に、さらに広がる素晴らしい世界

上位非形状界（純粋コーザル世界）
透明光に満ちた空間の世界

上位形状界（純粋アストラル世界）



微細で大変美しい容姿を持った神々の世界
四無量心の実践によって、この世界へ生まれ変わる
種子が植え付けられる

愛欲界（現象界）

粗雑な身体を持つ生き物たちの世界

無常を超え、生死を超える教えがここに

◆わたしたちを縛り付けるカルマの流れ

わたしたちは、この世界でどんなに権力や財産、愛する人を手に入れようとも、死のときには、それらの一切を手放さなくてはならない。

また、わたしたち自身、この世に生を受けた以上、あたかもベルトコンベヤーに縛り付けられた物体のごとく、乳児・幼年・少年・青年・中年・老年、そして死へと容赦なく運ばれていく。

それだけでなく、そのベルトコンベヤーは、死後もわたしたちを制約し続け、不幸な再生へと導くのである。

そこには、本当の自由はない。なぜなら、わたしたちは、ベルトコンベヤーを止めることもできないし、その流れから解放されることもないからである。

このベルトコンベヤーこそ、カルマの流れなのである。

◆解脱がもたらす真の自由と幸福

ところが、真理の教えでは、このベルトコンベヤーから解放され、自由になる道が説かれている。それが解脱だ。

解脱とは、心身共に、カルマの流れから離脱することを意味している。

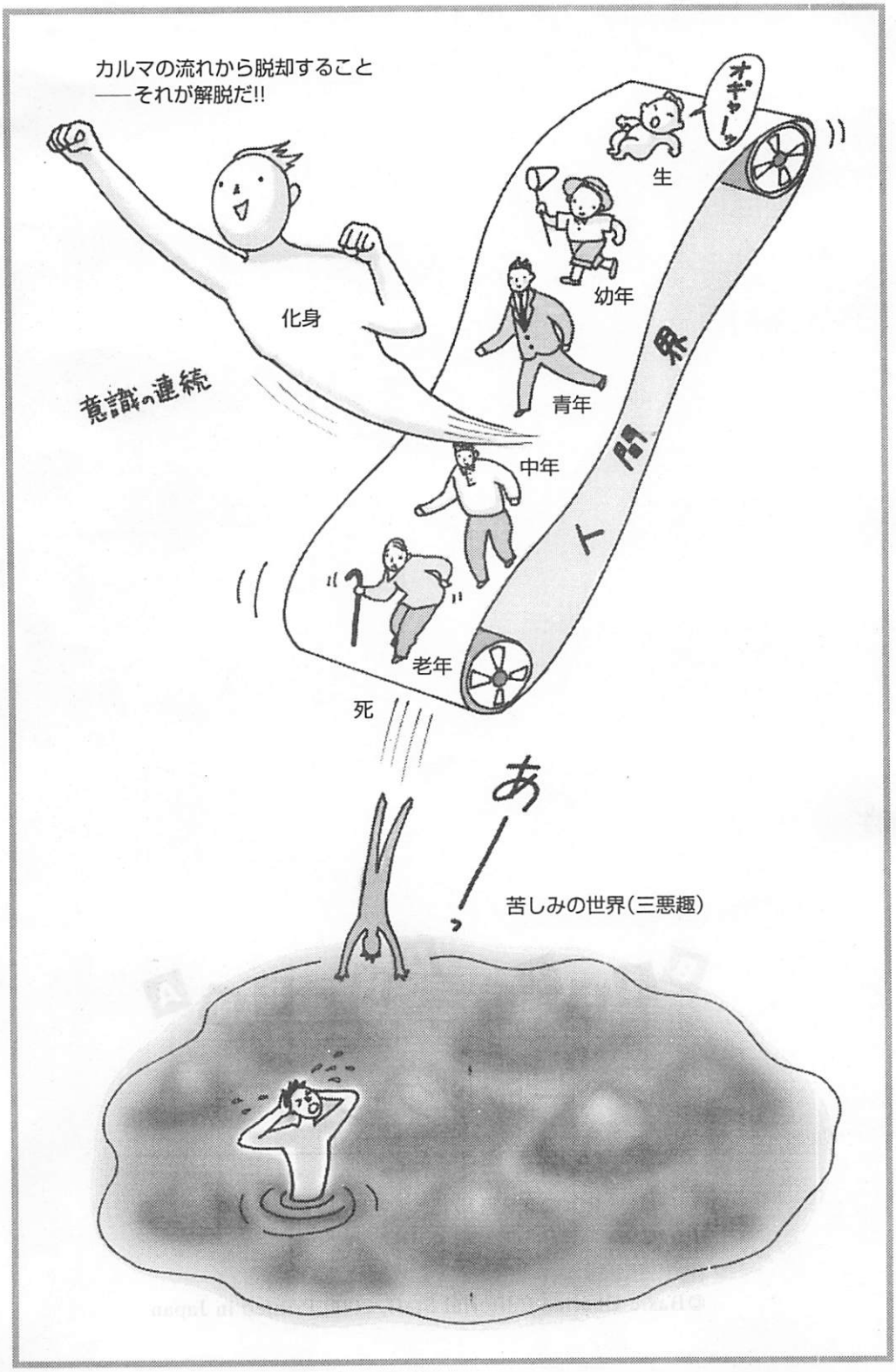
自分が培ってきたカルマをしっかりと見極め、それを一つずつ止滅していくことによって、わたしたちは、少しずつ心身の自由を取り戻していく。

そして、やがて朽ち果てていくこの粗雑な身体とは違って、「化身」というものがある。心がつくり出すこの微細な身体に意識を移すことができるようになる。これによって、わたしたちは、肉体の煩わしさ、不自由さ、変化から来る数々の苦しみから解放されるのだ。

そして、最終的には、意識そのものが途絶えることのない状態がやってくる。これが「意識の連続」といわれるものである。

これによって生と死の壁が破られ、その人の意識は永遠に生・滅、生・死の影響を受けなくなる。これこそ「不死」といわれる状態である。

解脱は、わたしたちを無常の苦しみの世界から解放し、真の自由・幸福をもたらしてくれるのだ。


カルマの流れから脱却すること
――それが解脱だ!!
化身
意識の連続
生
オギャー
幼年
青年
中年
老年
死
人間界
あ!
苦しみの世界(三悪趣)

BASIC DHARMA

ベーシック・ダルマ

2000年8月17日　初版第1刷発行

©Basic Dharma Editorial Staff, 2000 Printed in Japan